

kevin leman

o que as lembranças de infância revelam sobre você

e o que
você pode
fazer em
relação
a isso





KEVIN LEMAN

O QUE AS
LEMBRANÇAS DA
INFÂNCIA REVELAM
SOBRE VOCÊ

(E O QUE VOCÊ PODE FAZER EM RELAÇÃO A ISSO)

Traduzido por EMIRSON JUSTINO



Copyright © 2008 por Kevin Leman
Publicado originalmente por Tyndale House Publishers, Illinois, EUA.

Os textos das referências bíblicas foram extraídos da *Nova Versão Internacional* (NVI), da Sociedade Bíblica Internacional, salvo indicação específica.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei no 9.610, de 19/02/1998.
É expressamente proibida a reprodução total ou parcial deste livro, por quaisquer meios (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação e outros), sem prévia autorização, por escrito, da editora.

Diagramação: Triall Composição Editorial Ltda.

Revisão: Andrea Filatro

Diagramação para ebook: Xeriph

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ
L563q

Leman, Kevin

O que as lembranças da infância revelam sobre você: e o que você pode fazer em relação a isso [recurso eletrônico]/Kevin Leman; tradução Emerson Justino. - 1.ed. - São Paulo: Mundo Cristão, 2011. recurso digital

Tradução de: What Your Childhood Memories Say about You

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe digital editions; Ereader; Tablet

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-7325-693-2 (recurso eletrônico)

11-4640.

CDD: 153.1

CDU: 159.153

Índice para catálogo sistemático:

1. Autopercepção. 2. Recordação (Psicologia). 3. Livros eletrônicos. I. Título.

Categoria: Autoajuda

Publicado no Brasil com todos os direitos reservados por:

Editora Mundo Cristão

Rua Antônio Carlos Tacconi, 79, São Paulo, SP, Brasil, cep 04810-020

Telefone: (11) 2127-4147

Home page: www.mundocristao.com.br

1ª edição eletrônica: setembro de 2011

Dedicatória

Dedicado carinhosamente a minha irmã, Sally Leman Chall, que suportou coisas como ser acordada por mim e ver uma minhoca gosmenta balançando bem diante de seu nariz; e ao meu irmão, o dr. John (Jack) E. Leman Jr., a quem eu chamava de “Deus” quando estava nos últimos anos do ensino fundamental, porque ele agia como Deus.

Sally, você se lembra de uma vez que pegamos um ônibus para a galeria (a primeira geração dos nossos atuais *shopping centers*) e fomos àquela lojinha de \$1,99 chamada W. T. Grant Store com uma lanchonete nos fundos?

Ao olhar para o cardápio, o que eu realmente queria era um sanduíche de peru, mas ele custava absurdos 80 centavos, enquanto os hambúrgueres custavam apenas 20 centavos e os *cheeseburgers*, 25. Nunca esquecerei sua resposta: “Kevin, peça o que você quiser”. E você estava falando sério. Não pude deixar de pensar: “Ela deve me amar de verdade”. Você me faz sentir assim, ainda hoje, décadas depois.

Jack, você me socou muitas vezes, mas também estive a meu lado em diversas ocasiões. Sempre vou me lembrar de quando você me deixou usar, na escola, sua camiseta número 12 de futebol. Aquilo significou muito na época — e ainda hoje significa muito para mim. Sem mencionar o Mustang 1965 conversível que você me deu.

Vocês ainda são meus heróis, e eu amo vocês dois.

Obrigado por aturar as travessuras e brincadeiras de seu irmão caçula todos aqueles anos fantásticos em que crescemos, na região oeste do estado de Nova York.

Agradecimento

Um agradecimento especial a Dave Greene, por suas pesquisas, suas intervenções como editor e grandes contribuições nos bastidores...

PENSE NO PASSADO... *BEM* NO PASSADO...

O que está trancafiado em sua mente?

Quais são suas lembranças mais antigas da infância?

Em todos os meus anos de prática como psicólogo e em conversas realizadas em seminários, fiz milhares de perguntas às pessoas, sobre experiências, relacionamentos, família. Sondei pais sobre os maiores desafios na criação dos filhos, conversei com mandachuva dos negócios sobre a psicologia empresarial e ouvi o suficiente sobre a vida sexual de casais para fazer corar o rosto de qualquer pessoa com as mais diversas tonalidades. Mas, de todas as perguntas que fiz nessas interações, nenhuma outra fez as pessoas pensar tanto quanto aquela sobre as primeiras lembranças da infância.

Sabe, as respostas que recebo de crianças de seis anos de idade ou de CEOs com salários de seis dígitos revelam mais sobre a pessoa que responde do que a resposta a qualquer outra pergunta. “Mas por quê?”, você perguntaria. Porque essas respostas nos permitem enxergar por trás de todas as fachadas e defesas, chegando diretamente ao cerne daquilo que a pessoa é. São uma chave mestra que destrava todo tipo de mecanismo de proteção. Nem mesmo todo dinheiro do mundo pode comprar aquilo que se é capaz de aprender com as lembranças da infância, do mesmo modo que passar anos tentando descobrir-se não vai revelar o que você consegue aprender vasculhando essas lembranças.

Talvez você tenha resolvido ler este livro porque ficou curioso em saber que *insights* transformadores as lembranças aparentemente comuns da infância poderão revelar sobre você. Talvez já tenha algumas lembranças em mente e esteja pensando o que elas teriam a dizer a seu respeito. Se você é um desses que acabei de descrever, continue lendo, pois este livro é exatamente isto: como as lembranças de sua infância revelam quem você é de fato.

Pode ser também que você esteja pensando algo assim: “Mas, dr. Leman, a infância é algo que ocorreu há muito tempo. Que valor podem ter lembranças aleatórias e desconexas agora que estou crescendo? Por que me preocupar com o passado se não há nada que eu possa fazer para mudá-lo?”.

Mas e se as lembranças que você tem da infância não forem aleatórias nem

desconexas? E se elas estiverem ali por alguma razão? E se a compreensão de quem você é, revelada por meio dessas lembranças, tiver tudo a ver com a maneira como você vive no presente e com o grau de sucesso que você consegue assumir o controle do futuro?

Se não souber quem você é, talvez sempre se veja revivendo uma história que preferiria não repetir. Embora não possa *mudar* seu passado, você pode mudar a forma de *entendê-lo* e seguir adiante sob a luz dessa nova compreensão. Faça isso e você verá uma enorme mudança não apenas em sua vida, mas na vida de todos ao redor: amigos, parentes, conhecidos e colegas.

Também gostaria de dirigir uma palavra a todos vocês, homens, que compraram ou ganharam este livro. Na minha expe-riência, nós, homens, somos muito mais hesitantes, por natureza, a abraçar “toda essa coisa de lembranças” e a aceitar o processo de “desenterrar nossos sentimentos”. Portanto, se você é homem, é bem provável que esteja querendo mudar de canal antes de me ouvir. Mas, enquanto está neste canal, aqui no início do livro, considere duas coisas:

1. Se quer ferramentas que o ajudem a chegar aonde deseja no casamento ou namoro, na criação de filhos, na carreira ou na vida em geral, escute-me por pelo menos um capítulo. Se, depois disso, não encontrar nada que se aplique a você, então pode usar o livro como combustível numa noite fria de inverno.
2. Ainda que esteja hesitante em se aprofundar nas lembranças da infância, quero desafiá-lo a aprender a usar essas ferramentas à medida que ouvir as lembranças e os sentimentos de seus familiares e amigos queridos. Eles vão agradecer... agora ou mais à frente.

O que aconteceria se, por meio de uma simples pergunta, você conseguisse entrar na mente de alguém próximo e descobrisse exatamente o que motiva essa pessoa? Como ela enxerga a si mesma e ao mundo ao redor? Não estou exagerando quando digo que você pode evitar anos, senão décadas de mal-entendidos ao considerar os temas que brotam das lembranças de infância daqueles que lhe são queridos.

Talvez você tenha lembranças horríveis da infância... coisas terríveis pelas quais ninguém deveria passar. Ainda mais uma criança. Se essa é sua experiência, e se você colocou essas lembranças num cofre, fechou-as a sete chaves e jogou todas as chaves fora, quem poderia culpá-lo? Contudo, ao fazer isso, o que mais — além de suas lembranças — você trancafiou naquele cofre?

Permita-me sugerir educadamente que talvez você mesmo tenha entrado ali e

fechado a porta atrás de si. Se foi esse o caso, talvez você esteja de fato deixando de fora aquelas pessoas que poderiam ajudá-lo. Se este livro puder, de alguma maneira, começar a libertá-lo do poder que essas lembranças exercem sobre você, nada me faria mais feliz.

Esteja você curioso, cético, animado, ferido ou sofrendo, as lembranças da infância detêm a chave para você entender quem você é neste momento, a fim de que possa encontrar liberdade e satisfação.

Depois de décadas atuando como psicólogo, encontrei provas suficientes para lhe oferecer uma garantia semelhante à das melhores certificações de qualidade: conte-me três de suas lembranças mais antigas da infância, e eu lhe direi o que o puxa para baixo e o que o faz seguir adiante, o que o faz perder o sono de preocupação e o que lhe dá grande ânimo — em resumo, o que faz com que você seja você.

É uma tarefa de peso, eu sei. Mas pense em apenas alguns exemplos para começarmos.

- Martin Luther King Jr., ativista dos direitos humanos, lembra-se do pai saindo de cabeça erguida de uma sapataria no centro da cidade segregacionista de Atlanta depois de o atendente informar que os dois precisavam ir para os fundos da loja para que fossem atendidos.[1]
- Donald Trump, magnata do setor imobiliário, que hoje é dono de uma vasta área de Manhattan, mas que adora a emoção de uma negociação tanto quanto ganhar dinheiro, lembra-se de ter colado os blocos de madeira de brinquedo de seu irmão por ter ficado tão feliz com a construção que fizera.[2]
- Madre Teresa, uma das mais respeitadas santas que nossa geração presenciou enquanto se entregava aos pobres e moribundos de Calcutá, lembra-se de sua família reunida todas as noites para orar, quando a mãe trazia pobres e famintos para alimentar dentro de casa.[3]
- Bill Gates, prodígio da informática e empresário, hoje o homem mais rico do mundo, lembra-se de negociar um contrato de cinco dólares com a irmã, por escrito, obtendo com isso acesso ilimitado à luva de beisebol dela.[4]
- Billy Graham, o evangelista que levou milhões de pessoas a um relacionamento com Deus, lembra-se de ouvir o próprio pai chamando-o do outro lado de um gramado e dizendo: “Billy Frank, venha até o Papai. Venha ao Papai”.[5]

Dentre centenas de milhares de possíveis lembranças que essas pessoas poderiam ter tido durante seu crescimento, por que *essas* em particular se destacaram na mente e permaneceram com elas por décadas? Os primeiros anos da infância, entre os psicólogos, são considerados, por consenso, os mais fundamentais de nosso desenvolvimento. Será que nesses anos as peças que formariam o que essas pessoas haveriam de ser pelo resto da vida já se estavam unindo e começando a compor um quadro, revelado nessas lembranças?

Creio firmemente que sim, e sustento que as experiências da infância das quais você se lembra — e a maneira específica em que as lembra — revelam quem você é. Ao identificar e entender essas lembranças, você pode coletar informações valiosíssimas.

Você já parou para pensar *por que* faz o que faz? Por que se vê repetindo certos erros ou trombando contra os mesmos obstáculos de tempos em tempos? E se suas lembranças *pudessem* revelar os mistérios sobre quem você é? O que aconteceria se você fosse capaz de entender por que pensa, sente e age da maneira como o faz — e se conseguisse usar essas revelações para dar passos rumo a mudanças positivas que gostaria de fazer para o futuro? Mudanças que o ajudariam a se tornar quem você realmente é, e não quem você talvez esteja tentando ser? Pense em quanto isso ajudaria a eliminar as tensões e pressões de sua vida!

Vamos encarar a questão. Foram necessários vários anos para você aprender a ser a pessoa que é, de modo que você não mudará da noite para o dia. Mas a boa notícia é que você pode desaprender aqueles aspectos que deseja mudar e definir uma nova trajetória para sua vida. Nunca é tarde demais para começar, tenha você 20, 40, 60 ou 80 anos!

As primeiras lembranças da infância são simplesmente uma ferramenta para ajudá-lo a entender como você funciona. Não têm nada a ver com entrar num transe profundo porque algum hipnotizador balançou um relógio de bolso à sua frente. Explorar suas lembranças envolve simplesmente olhar para as peças que você tem armazenadas na mente e perguntar: “Por que me lembro especificamente desses acontecimentos? Por que não de outros? Será que essas lembranças revelam alguma coisa sobre quem eu sou?”.

Talvez você se surpreenda com o tamanho do tesouro que suas lembranças da infância na verdade representam. Você pode descobrir coisas sobre si mesmo que talvez jamais descobriria de outra maneira: como vê a si mesmo e o mundo ao redor, seus temores e aspirações, até mesmo seus pontos fortes e fracos. Aliás, as lembranças da infância também são a chave para coisas como:

- A maneira como se relaciona com as pessoas.
- Seus interesses (incluindo *hobbies* e carreiras possíveis).
- Se você se sente mais à vontade trabalhando com pessoas ou com projetos.
- Como lida com as emoções.

Assim, pense no passado... bem lá atrás, na sua infância. (Tudo bem, para a maioria de vocês, talvez não signifique ir tão lá atrás quanto *eu* tenho de ir.) Vou fazer-lhe de novo a pergunta que vale um milhão: “Quais são as lembranças mais antigas da *sua* infância?”.

Você tem alguma? Você se lembra de mais coisas conforme começa a pensar em sua família, em seus amigos de infância e nas escolas que frequentou? Ainda que você esteja pensando “Dr. Leman, não consigo lembrar nem onde deixei as chaves cinco minutos atrás, quanto mais o que estava pensando ou sentindo décadas atrás”, continue comigo e vou ajudá-lo a reavivar a memória nos capítulos seguintes.

Juntos, vamos analisar as razões por que você lembra aquilo que lembra. Exploraremos alguns dos temas que surgem com maior frequência e como esses temas revelam o tipo de pessoa que você é. E, como muitos de nós também têm lembranças dolorosas, revelarei como você pode “mudar” essas lembranças, combatendo as mentiras que conta a si mesmo em relação a elas. Por último, veremos como suas descobertas sobre suas primeiras lembranças da infância poderão ajudá-lo em seus relacionamentos e em seu trabalho. Vamos participar de uma viagem e tanto!

Primeiramente, porém, permita-me mostrar a você como tudo isso funciona, contando-lhe algumas de minhas primeiras lembranças da infância.

Eu me fiz de idiota... e gostei!

Por que sua lógica particular se mostra em público

Quando eu tinha oito anos, Sally, minha irmã mais velha, teve a ideia de me vestir com uma fantasia de bode para que eu fizesse o papel de mascote da equipe de torcida de sua escola. Minha tarefa era simples. Durante um intervalo da partida, eu tinha de correr pela quadra com as animadoras de torcida, diante das arquibancadas lotadas do estádio municipal, para dar o grito de guerra de cinco segundos dos Williamsville Billies, completo, com os gestos e tudo mais. Depois de décadas, ainda me lembro daquele grito: “Cesta, cesta, cesta, vai, vai, vai. Williamsville Central, queremos sempre mais!”.

Cinco segundos e alguns gestos com as mãos — não era exatamente uma atuação shakespeariana. Qualquer palhaço poderia ter dado conta do recado.

Mas, por alguma razão, consegui estragar tudo. Era o movimento mais simples que poderia haver, mas fiz os gestos errados. Quando percebi o que fizera, congelei. Fileiras e mais fileiras de crianças e adultos começaram a rir de mim, viraram-se para os amigos e começaram a apontar, depois a cutucar uns aos outros com o cotovelo para que olhassem para o idiota na frente da fila. Naquele instante, senti a dor aguda da vergonha.

Mas o que aconteceu a seguir é o que define a lembrança para mim... e talvez por razões que você nem imagina. A parte mais memorável daqueles segundos no piso do ginásio não foi a vergonha inicial. Foi o sentimento muito mais forte — e surpreendente — que se seguiu. Todos os alunos da escola estavam apontando para mim e rindo, mas, quando olhei ao redor, pensei comigo mesmo: “Ei, isso não é tão ruim”.

Acredite se quiser, mas não me importei com o fato de as pessoas acharem que eu fizera papel de idiota. Para mim, o mais importante é que eu havia feito as pessoas rir. E não apenas banqueei o palhaço, como meu desempenho foi muito bom. Adorei aquilo! Senti-me tão bem por fazer aqueles alunos rir à minha custa, que provavelmente levaria meu bisonho grito de guerra dos Williamsville Billies a um *show* de televisão se me convidassem.

Naquele momento, tão vivamente marcado em minha memória a ponto de ainda

me lembrar claramente dele mais de meio século depois, identifiquei uma parte vital de quem sempre fui e de quem sempre seria: Kevin Leman, o palhaço. Longe de ser um aluno excelente como minha irmã ou um atleta de destaque como meu irmão, eu era completamente diferente, parecendo ter saído do pequeno carro de palhaço do circo de três picadeiros de nossa família.

Não muito tempo depois daquele desastre com o grito de guerra na quadra de basquete, durante outro jogo, alguém me incentivou a atacar a mascote rival da Willamsville, o Tigre de Amherst, da Amherst Central High School. Corri por trás daquele gato idiota, arranquei sua cauda e saí correndo pelo ginásio, todo feliz, rodando a cauda acima da minha cabeça e levando a multidão à loucura. Foi o momento mais feliz da minha vida! Pouco depois do jogo, o jornal de nossa escola estampou a manchete na primeira página, em letras enormes: “Leman, o pestinha, derrota o Tigre de Amherst no intervalo do primeiro tempo”.

Aquele era eu: Leman, o pestinha. Encontrara meu chamado. Fazia-me de idiota... e adorava!

O PARTICULAR ESTÁ-SE MOSTRANDO EM PÚBLICO?

Talvez você esteja lendo essa minha lembrança sem conseguir sentir nenhuma identificação com ela. Na verdade, você pode até mesmo ter uma lembrança semelhante da infância, na qual passou a maior vergonha em público, mas a maneira como reagiu a sua situação foi completamente diferente da minha. Talvez se lembre da mesma dor aguda de vergonha depois de perceber que errou na peça de teatro da escola, no solo de violino ou na pirueta durante a apresentação de balé. Mas, em vez de sentir toda aquela euforia ao perceber que as pessoas estavam rindo de você, você ficou apavorado. Se essa é uma de suas lembranças da infância, talvez não tenha a menor vontade de se postar diante de uma multidão outra vez. O comediante Jerry Seinfeld brinca que as pessoas geralmente têm tanto medo de falar em público que, num funeral, prefeririam estar no caixão a ter de prestar o tributo ao morto diante da plateia![\[6\]](#)

Li certa vez a declaração de Michael Jordan de que o lugar onde se sentia mais confortável era a quadra de basquete. Não posso planar no ar como Jordan (embora consiga saltar oito centímetros), mas sei o que ele quer dizer quando fala de uma zona de conforto bem definida. Sinto-me completamente à vontade no instante em que se acendem as luzes de um palco, quando o diretor de um programa de televisão aponta para mim e diz “estamos ao vivo”. Certo dia, fui até a cozinha de madrugada, abri a porta da geladeira e, quando a luz acendeu, dei início a um monólogo sem perceber que estava ali atrás de um copo de leite!

Hoje, quando me coloco na frente de uma multidão de cinco mil adultos ou me preparo para entrar no palco de um programa de televisão diante de milhões de telespectadores, dou uma piscadela para mim mesmo e digo: “Ei, isso vai ser legal”. Por mais estranho que pareça, mal posso esperar para ir para a frente — e, quanto maior a multidão, melhor. Contudo, você talvez olhe para a mesma multidão e sinta náuseas, comece a suar frio e pense: “Antes de ficar na frente dessas pessoas, prefiro enforcar-me com os cadarços! Não consigo fazer isso... jamais!”. Um de meus maiores prazeres pode muito bem ser seu pior pesadelo. E vice-versa.

Contudo, ao pensar na situação, isso não deveria surpreendê-lo, uma vez que, quando duas pessoas se veem diante de uma situação semelhante, existe um zilhão de maneiras diferentes de cada uma delas enxergar o mundo. Essa perspectiva singular é chamada de “lógica particular”, termo cunhado pelo psicólogo Alfred Adler. Sua lógica particular envolve a maneira como você enxerga a si mesmo e qual é sua visão da vida; inclui a maneira como você busca atenção ou lida com os conflitos. É revelada pela maneira como você completa a frase “E a moral da minha história de vida é...”.

Ela dá uma ideia de como você estará inclinado a reagir quando um garçom respingar algum líquido em sua gravata ou quando você der de cara com o para-choque traseiro de uma pessoa de idade dirigindo a setenta quilômetros por hora numa autopista. Você reage reconhecendo que acidentes acontecem e que devemos ter compaixão das pessoas idosas? Ou vê esses incidentes como afrontas diretas contra você ou como obstáculos frustrantes que o fazem recuar? Ou, ainda, como acontecimentos de um mundo que conspira contra você?

Em resumo, sua lógica particular é a interpretação subjetiva que você faz das pessoas, dos lugares e das coisas ao redor — uma perspectiva que muda com o passar do tempo, mas que se acha construída sobre a fundação sólida e imóvel dos primeiros e formativos anos da infância.

Sendo o filho mais novo da família, aceitei logo cedo que meu papel era entreter as pessoas, divertir-me e forçar os limites sempre que possível. A única maneira de me destacar em relação a minha irmã estudiosa e a meu irmão atleta era abrir meu próprio caminho, o que significava ser preguiçoso e irresponsável. Algumas crianças procuram chamar atenção de maneiras positivas; outras, através de coisas negativas. Mas, de um jeito ou de outro, toda criança busca atenção. Obter uma risada a qualquer custo — ainda que isso significasse fazer visitas à sala do diretor com mais frequência — era a maneira “lógica” de eu interpretar meu papel na vida.

Se você cresceu fazendo as pessoas rir, como eu, então verá a si mesmo como um palhaço que tem no mundo o seu picadeiro. Se cresceu como mártir, crendo

que o mundo inteiro faz parte de alguma sociedade secreta cujo objetivo é destruir seu sucesso, então continuará a ver a vida dessa maneira. Sua lógica particular é moldada tanto por quem você era por natureza ao nascer quanto pela pessoa em que se tornou em contato com seu ambiente familiar. Até mesmo filhos dentro da mesma família — por mais que adotem valores similares, falem uma linguagem corporal comum e riam de coisas que só eles mesmos entendem — verão um mesmo momento da infância de maneira diferente. Um pode lembrar-se das recomendações de Papai para não brincar perto da rua como algo dominador e desconfiado. Outro talvez se foque na lembrança do olhar atento de Papai como um sinal de proteção amorosa.

Seu modo de reagir em todo e qualquer momento de sua vida revela como você enxerga a si mesmo e ao mundo. Quando examinar a coleção de lembranças de sua infância, você começará a descobrir temas — temas que revelam sua própria lógica particular, tão claramente quanto um veio num pedaço de madeira.

SEGUINDO NA DIREÇÃO CONTRÁRIA DO VEIO

Você já fez algum projeto de entalhe em madeira nas aulas de educação artística, ou teve aulas de carpintaria, ou sentou-se no degrau de uma escada entalhando um pedaço de madeira? Se já fez isso, então sabe que, se tentar entalhar seguindo na direção contrária ao veio, a única coisa que vai conseguir é um amontoado de cavacos e lascas. Você terá mais sucesso se entalhar seguindo o veio. Só então poderá criar diferentes formas, lixar a madeira para alisar a superfície, tingi-la para mudar de cor, envernizá-la para protegê-la e poli-la para fazê-la brilhar. Mas sabe de uma coisa? Independentemente do que você fizer, o veio da madeira continuará o mesmo.

Esse veio da madeira é muito semelhante a sua personalidade. Sejam quais forem seus pontos fortes e fracos, você pode lixar o que recebeu para alisar os cantos ásperos, adicionar seladora e polir para dar uma bela primeira impressão e envernizá-lo para se proteger de influências perversas. Mas levar uma vida que vai completamente contra sua personalidade terminará fazendo que você só obtenha “cavacos”.

Veja este grande exemplo. Eu jamais seria contador. Se tivesse de passar uma hora — quanto mais uma vida inteira de trabalho — diante de uma planilha, desistiria e me juntaria a um circo, onde minhas chances de sucesso seriam muito maiores. Os números são coisas fantásticas, admito. Durante os jogos de basquete, eles me ajudam a identificar meus jogadores favoritos nas ligas universitária e profissional, e são muito úteis para me ajudar a avaliar quanto engordei quando

atento para a numeração das minhas calças. Mas, além disso, tenho pouco uso para eles. Simplesmente não gosto de passar horas digerindo números. Ao me conhecer, evito os cavacos que obteria se seguisse contra meu veio.

Não basta, porém, simplesmente saber qual é o meu veio, porque podemos “seguir a direção do veio” de maneira tanto positiva quanto negativa. Posso seguir o veio de maneira positiva ao fazer as pessoas rir — adoro fazer isso quando falo, escrevo ou cruzo com algum de vocês na fila do supermercado. De certa maneira, de fato vejo o mundo como o enorme palco de um *show* humorístico do tipo *stand-up*.^[7] Mas posso seguir meu veio de maneira negativa, como Leman, o Pestinha Pernicioso, primo em primeiro grau de Dênis, o Pimentinha, metendo-me em todo tipo de encrenca e, de vez em quando, olhando para o limite traçado à minha frente e pisando além dele por pura farra.

Deixe-me mostrar-lhe o que quero dizer contando duas histórias da minha vida.

Sande, minha mulher, adora antiguidades. No último Natal, ela comprou alguns enfeites antigos, lindos e caros! Depois de ter engasgado com os preços, não pude deixar de cair na gargalhada, uma vez que aquilo que Sande via como obra de arte, eu enxergava como alvo para prática de tiro. Sabe, aqueles antigos enfeites de Natal me levaram a um momento em minha infância, empoleirado na escada da sala de estar como um francoatirador, com minha espingarda de chumbinho. Não era exatamente uma arma de alta potência, e a mira era bastante grosseira. Mas eu me via como o atirador de elite de uma equipe da Força Delta, cujo objetivo era alvejar o maior número possível de enfeites de Natal. Como eu ficava do outro lado da sala, ninguém me via, de modo que a culpa sempre recaía sobre o gato da família. Ninguém sabe quantos enfeites caros de Natal eu eliminei quando criança... ornamentos que teriam sobrevivido para se tornarem antiguidades não fosse minha artilharia de precisão!

Sei que isso parece terrível — o tipo de coisa que eu e Dênis, o Pimentinha, poderíamos imaginar numa sessão de *brainstorming* —, mas quando escolhi seguir meu veio de amor à brincadeira de maneiras nocivas e rebeldes, passei dos limites daquilo que é considerado adequado em alguns momentos. Essa propensão a fazer o papel de rebelde veio à tona diversas vezes em minha vida.

Veja um exemplo. Quando eu trabalhava como zelador do Centro Médico de Tucson, conheci Sande, o amor da minha vida, que era auxiliar de enfermagem na época. Fiquei completamente cativado pela beleza, charme e classe de Sande, mas a chefe dela lhe disse que não se associasse comigo, porque eu “não iria muito longe”.

Certo dia, anos mais tarde, eu estava ajudando na matrícula dos alunos, depois de ter avançado naquela mesma universidade, sendo agora assistente de

administração, e depois de ter pedido a mulher dos meus sonhos em casamento, a despeito dos conselhos de sua chefe. Avistei aquela mesma mulher, a ex-chefe de Sande, na fila. Dentre os milhares de alunos que se matriculavam no *campus* naquele dia, ela coincidentemente apareceu na minha fila para matricular-se em algum curso. Eu mal podia acreditar como o jogo havia virado a meu favor agora! Felizmente havia sete pessoas na fila antes dela, de modo que pude analisar que resposta lhe daria. Conforme passavam os minutos, pude sentir o anjo e o demônio em meu ombro, cruzando halo e chifres, disputando para saber se eu seria amável ou se acertaria as contas!

Quando chegou sua vez na fila, ficou claro que ela não me havia reconhecido. Disse-me quais eram as disciplinas que gostaria de cursar, e analisei demoradamente sua ficha de matrícula.

“Sinto muito”, disse eu, franzindo a testa e balançando a cabeça. “Você precisa ir ao prédio da ASD para colher umas assinaturas nestes formulários. Ele fica lá no final do *campus*.” Enquanto eu lhe devolvia os formulários, ela agradeceu e iniciou sua longa jornada em busca do prédio da ASD... que não existia. Eu havia simplesmente olhado para um dos papéis em cima da minha mesa e visto as letras ASD — “A Ser Divulgado” — ao lado do nome de uma das disciplinas, e inventei a história toda ali no ato!

Eu sei, eu sei. Não foi uma brincadeira muito simpática. Como todos nós, tenho minhas fraquezas. Parte do meu veio — minha propensão a certos modos de pensar ou agir, se você preferir — é aproveitar minha inclinação para as brincadeiras e conferir-lhe um tom malévolos. Faço isso numa escala muito menor hoje em dia (a não ser quando piso de leve no freio quando alguém está colado na minha traseira), mas, conforme amadureci, fui descobrindo que ser um brincalhão rebelde começava a me prejudicar.

Depois de minha briga com o Tigre de Amherst, apeguei-me ao meu papel de Leman, o Pestinha, com uma entrega desajuizada. Jogava bexigas cheias de água na sala de aula. Arrastava-me para fora da classe enquanto a professora escrevia na lousa simplesmente para ouvir a risada de meus colegas. Andava pelos corredores carregando um dicionário com as páginas arrancadas para esconder uma pistola d’água, a qual eu podia sacar rapidamente, esguichar num professor e então me esconder. Cheguei a pôr fogo num cesto de lixo na aula de inglês. Essa era minha ideia de diversão!

Mas a diversão não me levaria muito longe.

Sabe, fazer as pessoas rir era uma parte importante de quem eu era e ainda sou. Kevin Leman era tanto dotado por natureza quanto tinha sido criado para ser um

comediante. Mas, naquela época, eu também estava contando uma mentira a mim mesmo: que minha vida não teria nenhuma importância se eu não fizesse as pessoas rir. Com toda a genialidade de uma rã que se recusa a saltar da panela com água em fogo brando, conservei minha imagem travessa e malandra juntamente com minhas palhaçadas — e, aos poucos, aquilo me foi matando.

Foi quando minha professora de geometria do ensino médio, Eleanor Wilson, chamou-me de lado. “Kevin, tenho acompanhado seu comportamento. Vi como você age na escola e como se relaciona com seus colegas. Sabe o que acho disso tudo? Você poderia sair-se muito bem na vida se usasse os talentos que possui. Vejo seu potencial, mas dedicação é algo que depende apenas de você. Não posso fazer com que isso aconteça.”

Fiquei chocado. Ela foi a primeira pessoa — além de meus pais, e os pais devem dizer coisas assim — que ousou dizer a verdade. Essa interação com a professora Wilson simplesmente mudou a direção da minha vida.

VOCÊ ESTÁ SENDO ENGANADO?

Já contei muitas vezes essa história sobre a professora Wilson, mas a mencionei rapidamente aqui outra vez por sua relação com uma das mensagens mais importantes deste livro, que examinaremos mais detalhadamente em capítulos posteriores: existe uma enorme quantidade de mentiras que você conta repetidas vezes a si mesmo até que passa a aceitá-las como se fizessem parte de você. Nem sempre é fácil reconhecê-las como mentiras. Às vezes é preciso uma professora Wilson, um amigo ou um livro como este para revelar a verdade.

É aqui que entram as lembranças de sua infância, mostrando o que faz com que você seja você e fornecendo as pistas sobre seus pontos fortes e fracos. O que entendo a partir do episódio de errar os gestos e fazer todos os alunos rir é que adoro os holofotes. Gosto tanto de estar na frente de pessoas que, de fato, passei a ganhar a vida com isso, ao mesmo tempo que ajudo os outros a fazer uma ou duas descobertas sobre si mesmos e sobre seus relacionamentos. Se eu me esquecer dessa lição e partir para a carreira de contador, vou degenerar rapidamente e transformar-me numa ameba humana. Mas também existe outro lado da minha paixão pelos holofotes: atenção demais talvez não seja muito bom para mim. Se eu não tivesse combatido aquela mentira em minha vida anos atrás, que dizia que eu só tinha valor se estivesse chamando a atenção das pessoas, então poderia ter continuado a retroceder em direção àquele palhaço que buscava atenção de maneira negativa, um palácio revelado nas minhas antigas lembranças de infância.

E essa foi outra lição que literalmente mudou minha vida.

Todos andamos por aí carregando mentiras. Você pode identificar-se de maneira diferente com a lição que aprendi por meio de minha lembrança — a lição de que atrair atenção demais para si mesmo talvez não seja muito bom. Talvez você tenha a tendência de atrair atenção indevida para si mesmo por sua maneira de agir, pelo modo como se veste ou pelo carro que dirige. A lição para você, então, pode ser a de que, para ter um estado mental sadio no presente e no futuro, é mais importante que você note os outros em vez de procurar fazer com que eles notem você.

Como é possível perceber, as mentiras introduzem uma espécie de cunha, separando quem você realmente é de quem você representa ser, e, quanto maior for a distância entre esses dois, maior será a dissonância em sua vida. Suponhamos que você diga a si mesmo que está em forma porque jogava voleibol na faculdade e corria três quilômetros dia sim, dia não, onze anos atrás. Ou que, embora não se exercite desde a queda do Muro de Berlim, você ainda se vê como atleta. Por que você acha que tantos homens de meia-idade se machucam ao participar de algum jogo em que há mais contato físico? Será possível que, apesar do fato de seu corpo ter ganhado para-choques bem acolchoados na frente e atrás, eles ainda pensem que são lendas vivas dos esportes? Ainda não aprenderam a se ver como realmente são. Mas, conforme você reconhece a verdade e trabalha para aceitá-la, o abismo entre o ideal e o real se fecha — e, quanto menor for a distância entre esses dois, melhor.

Há muitas pessoas que olham para o veio de sua madeira e decidem que aquilo só serve para ser jogado numa serra ou para ser transformado em polpa. Mas não é dessa maneira que o Deus todo-poderoso vê. Ouvimos que Deus pode trabalhar em todas as coisas para o nosso bem.[8] Todas as coisas! Até mesmo suas falhas, suas imperfeições, o veio que parece imprestável — de alguma maneira, Deus reúne esses aspectos e trabalha com eles para gerar uma criativa obra-prima ambulante. Miquelângelo, o artista da Renascença, esculpiu sua famosa estátua *Davi* a partir de um único bloco de mármore que fora rejeitado por outros dois escultores por causa de uma imperfeição.[9] Talvez você esteja demasiadamente concentrado em seus defeitos e se sinta como aquele bloco imperfeito, rejeitado e quadrado (ou se sinta uma verdadeira besta quadrada), mas o Artista por excelência, que sabe do que você é feito melhor que você mesmo, pega suas piores falhas e as incorpora na beleza de sua criação: você!

A verdade é que você é singular. E isso é muito bom.

LEMBRANÇAS SINGULARES

Você provavelmente já ouviu a antiga piada do psicólogo que diz ao cliente “Fale-me sobre sua mãe”. A razão de nós, analistas, fazermos essa pergunta e outras

semelhantes é que perguntar sobre a querida e velha mamãe ajuda a revelar padrões, e a psicologia é uma ciência que busca reconhecer padrões no comportamento humano.

Se eu e você estivéssemos sentados um ao lado do outro num avião e começássemos a falar de amenidades nos poucos minutos em que a tripulação começa a aquecer os motores, quando chegasse o momento em que estivéssemos taxiando na cabeceira da pista, eu seria capaz de lhe dizer algumas coisas sobre o modo como você enxerga a si mesmo, sua família e o mundo ao redor. Se eu fizesse algumas perguntas de sondagem no momento em que cruzássemos as nuvens, poderia dizer muito mais coisas sobre você. Por quê? Porque passei décadas explorando os padrões do comportamento humano.

Você consegue descobrir um monte de coisas a partir do ambiente familiar, do estilo de criação de filhos ao qual você foi exposto durante suas fases de crescimento e da ordem de nascimento dos filhos. Seus traços singulares, inatos e dados por Deus, juntamente com seu ambiente familiar, formam quem você é. Sua posição na sequência de nascimentos e seu tipo de personalidade contribuem para formar quem você é. As situações que você enfrentou em família nos anos da infância e a maneira como as pessoas se relacionaram com você por décadas contribuem para fazer de você o que você é. Todas essas questões fornecem portas de entrada para ajudar a traçar padrões do comportamento humano, mas o que não conseguem fazer é delinear determinados aspectos, como se você está mais para uma pessoa caseira ou um aventureiro que sai pelo mundo, ou se a velocidade o entusiasma ou o amedronta.

O que torna a exploração das lembranças da infância algo tão maravilhoso é que as lembranças apontam para quem você é especificamente, pois você mesmo as armazenou. Elas lhe dão *insights* singulares sobre os desafios complicados de sua vida, aquilo que você faz bem, qual sua zona de conforto e quais seus temores. Elas revelam seus pontos fortes e fracos, o que você gosta e o que não gosta de fazer.

Veja esta minha lembrança, que fornece um *insight* singular sobre meus interesses. Eu tinha cinco anos de idade, estava deitado na cama, entediado naquele dia de verão como só as crianças são capazes de ficar, tendo o último dia de aula como uma lembrança distante e as promoções para compra de material escolar como algo ainda muito à frente. Então, ouvi um zumbido. Estava tão entediado que aquele barulho poderia ter vindo de dentro de minha cabeça — estática no cérebro! Mas, enquanto permaneci ali, deitado na cama, ouvindo o barulho, percebi que era um avião monomotor sobrevoando lentamente sobre nossa casa. Enquanto ouvia, alguma coisa dentro de mim se acendeu e entrou queimando em minha consciência.

Não havia como o estilo de criação de filhos de John e May Leman ou o fato de eu ser o último filho ter predito que eu gostaria de viajar, uma vez que, como família, praticamente não viajavamos quando eu era criança. Mas hoje, Kevin Leman, o Viajante, já é um clichê. Hoje em dia, aviões se parecem mais com minha casa longe de casa. Já voei quase quatro milhões de milhas pela American Airlines — isso equivale a oito viagens de ida e volta à Lua! Não quero dizer com isso que me mudei para um 747 e coloquei fotos da família no braço da poltrona, veja bem... para poder viver melhor num tubo de metal com banheiros claustrofóbicos. É que uma viagem aérea possibilita fazer aquilo que adoro: voar pelo país, encontrar pessoas maravilhosas em lugares novos e conversar com elas sobre sua família. Gosto muito de incentivá-las, mostrando que se sairão bem na vida, dizendo que elas têm algo a oferecer ao mundo que ninguém mais pode dar.

Creio que aquela lembrança se fixou na minha mente porque, desde pequeno, eu queria viajar. Lembro que, enquanto estava deitado naquela cama, sentia desejo de explorar outros lugares, de ver coisas além de nossa pequena cidade.

Num mundo em que comparamos todo o mundo a todo o mundo, o resumo é que você é o único. Não existe outro você. Nunca houve. Nunca haverá. Até mesmo gêmeos idênticos têm impressões digitais distintas. Deus criou você e quebrou o molde. E lá, escondidos dentro das lembranças de sua infância, estão os segredos de seus traços singulares — traços que você talvez nem saiba que possui.

Agora, você tem a chave. Tudo o que precisa fazer é usá-la para abrir a porta.

Uma jornada emocionante e com potencial para transformar sua vida está a sua espera!

Você ainda é a pequena criança que foi um dia

O fator consistência ataca outra vez

Certa vez, ainda pequeno, caminhei com passos inseguros até a varanda da frente de nossa casa. Isso aconteceu numa manhã de domingo, bem cedo, antes que qualquer outra pessoa da família tivesse acordado. Não faço a menor ideia da razão de ter feito aquilo. Crianças de três anos de idade não são famosas por seu pensamento lógico. Talvez o entregador de jornais tenha feito seu trabalho e saí para investigar o ruído. Talvez tenha simplesmente pulado da cama para ver o que estava acontecendo no bairro residencial de Kenmore, nos arredores de Buffalo, no estado de Nova York. Mas lá estava eu, olhando para o grosso jornal de domingo jogado ao chão perto de meus pés, a três degraus de concreto que levavam até a calçada, quando ouvi o barulho da tranca da porta atrás de mim.

Virei-me para tentar entrar, mas a porta estava trancada. Como se isso já não fosse suficientemente ruim para uma criança pequena, senti minhas entranhas clamar por um troninho! Bati na porta com toda a força de uma criança de três anos e gritei chamando minha família, mas ninguém ouviu. Lembro-me de me sentir desesperado, em pânico e um pouco irritado por ninguém ter ouvido minhas batidas na porta. “Como é possível eles não me ouvirem?!”, lembro-me de pensar. A natureza não estava apenas chamando; estava gritando! Finalmente, depois de não conseguir mais segurar, sujei as calças... lá mesmo, na varanda da frente.

Entre as centenas de milhares de momentos de minha infância dos quais eu poderia ter-me lembrado, por qual razão essa lembrança, e não outra qualquer, fixou-se na minha mente? Estou certo de que tive uma infinidade de experiências felizes: abrir presentes no Natal, andar de bicicleta na chuva nas tardes de verão e comer bolo em festas de aniversário. Mas, a despeito de todos os momentos agradáveis que experimentei quando criança, o que me ficou na mente foi o fato de sujar as calças na varanda da frente de casa e gritar para que alguém — qualquer pessoa — me deixasse entrar!

Desde esse momento, tenho batido em portas a vida inteira! Considere o seguinte:

- Bati em incontáveis portas por toda a minha vida escolar, fazendo loucas travessuras para que meus colegas e professores me notassem.
- Bati literalmente em muitas portas, vendendo revistas.
- Bati em 160 portas de universidade com meu pedido de ingresso até que o North Park College finalmente entregou os pontos e me deixou entrar. Até mesmo o curso noturno da Universidade Estadual de Nova York, em Buffalo, me rejeitou. *Curso noturno!*
- Bati na porta do programa de Phil Donahue 14 vezes (tenho as cartas de rejeição para provar) antes de eles finalmente me deixarem aparecer no programa.

O fato é que, por toda minha vida, senti que o mais comum era eu estar do lado de fora, olhando para dentro, ou sendo retido pelas pessoas, esperando ser libertado.

Sim, essa pequena gema é a lembrança mais antiga de minha infância — e creio que ela existe por uma razão. Foi sempre muito difícil “conseguir forçar minha entrada pelas portas” da vida, e sempre achei que estava tentando fazer com que minha voz fosse ouvida. Aquela lembrança de ficar trancado do lado de fora de casa condiz com meu modo de ver a vida.

Veja o que quero dizer. Acho que fui uma criança bem ativa, de modo que minha mãe — ainda que tivesse olhos na nuca — costumava perder-me de vista quando andava pela vizinhança. Mesmo engatinhando, eu já fugia (talvez seja essa a principal razão de eu estar na varanda naquela manhã de domingo!). Isso leva a outra de minhas primeiras lembranças da infância: alguém me colocou um arreio de cavalos preso a uma corrente de cachorro que ia de uma árvore a outra para evitar que eu me metesse em alguma encrenca. Décadas mais tarde, perguntei a minha mãe: “Você achava que eu tinha sangue de *setter* irlandês ou algo parecido dentro de mim?”. Anos depois, em outro episódio que alimentou meu sentimento de ser prejudicado pelos outros, o delegado de ensino do distrito chamou de lado o pai de minha namorada e disse-lhe para não deixar que sua filha se associasse comigo, porque eu nunca seria nada na vida — uma frase que eu ouviria repetidas vezes.

Consequentemente, desenvolvi uma atitude “Você vai ver só” para lutar contra as correntes e portas fechadas, e essa atitude tornou-se um tema em minha vida. Foi um padrão iniciado lá atrás, na minha infância, que prosseguiu até a vida adulta.

O FATOR CONSISTÊNCIA

Naturalmente, a maneira como você vê a vida muda com o passar do tempo. Felizmente, meus dias de bater em portas de estúdios de televisão e de estações de

rádio acabaram. Agora, as pessoas abrem as portas calorosamente para o psicólogo baixinho e gordinho de Tucson. Ainda assim, de tempos em tempos, sinto que a reação de bater ou correr está logo ali, pouco abaixo da superfície, quando percebo que o mundo está fechando as portas para mim, uma vez que essa experiência está profundamente gravada no meu passado.

Não importa o modo que veja o mundo hoje e quanto você mesmo tenha mudado: você sempre carrega dentro de si pelo menos um resíduo daquela perspectiva da infância que um dia teve, senão uma forte propensão a reproduzir aqueles padrões iniciais. Quando se desenvolve uma maneira específica de ver o mundo e seu lugar nele naqueles primeiros anos, os anos formativos da infância, essa lógica particular serve de bússola para as decisões que você toma, para as palavras que saem de sua boca e para as ações que se seguem. Você não altera sua motivação interior de um dia para outro, mudando aleatoriamente sem uma razão específica. Em vez disso, seguimos os caminhos já batidos, uma tendência que chamo de “fator consistência”, que diz que a maneira como você vê o mundo *hoje* condiz com o que você aprendeu sobre o funcionamento do mundo quando criança.

Deixe-me ilustrar. Uma mulher contou-me uma de suas primeiras lembranças da infância, na qual estava sentada ao lado de um menino no banco de trás de um carro que seu pai dirigia. Quando completaram uma curva fechada, a inércia fez com que o menino caísse sobre ela e acabasse por cima dela. A parte mais forte da lembrança daquela mulher era estar sentada e ver o olhar de desaprovação do pai vindo do banco da frente.

Mesmo pequena, ela já estava experimentando a crítica de seu pai em relação às interações com o sexo oposto. Havia um distanciamento frio entre ela e a pessoa do sexo masculino com a qual ela deveria ter o relacionamento mais próximo naquela época: seu próprio pai. Não surpreende que, mais tarde na vida, ela enfrentasse problemas para ter intimidade com rapazes. Ela obviamente via o pai como um autoritário carrancudo e, ainda menina, sentia-se profundamente desconfortável quando próxima do sexo oposto. Já adulta, aquela mulher ainda mantinha as pessoas à distância, raramente iniciava uma conversa e tinha medo de contato físico — uma situação que se podia esperar tendo em vista suas lembranças de infância.

Não quero dizer que as lembranças da infância definam para sempre quem somos, pois isso não precisa ser necessariamente assim. Mas todos estamos familiarizados com nossa tendência de cair numa rotina, retornando àqueles padrões antigos e tão repetidos. Talvez você tenha tido dificuldades com o hábito de tentar agradar as pessoas, atendendo às necessidades de todos, menos às suas.

Certamente você é bom em dar uma mão quando as pessoas precisam de você — talvez até tenha desenvolvido a reputação de ser aquele que ajuda as pessoas a superar uma crise —, mas você faz isso independentemente do custo. Contudo, digamos que, durante sua fase de crescimento, você tenha começado a sentir os efeitos de agir como aquele que agrada a todos em seus próprios relacionamentos e compromissos e tenha reconhecido que precisava abdicar de algumas coisas. Assim, começou a fazer mudanças, dizendo *não* a pedidos e permitindo-se fazer o que precisava para sobreviver, em vez de sempre pensar primeiro nos outros.

Dá a impressão de que você conseguiu vencer aquela antiga lógica particular, não é?

Mas, então, e se uma vizinha vier até você com uma “enorme necessidade”, pedindo que você tome conta dos dois filhos dela “por apenas algumas horas”? Você tem certeza de que não dispõe de tempo para ajudar, uma vez que precisa terminar o trabalho de conclusão do semestre de seu curso noturno. Você também sabe que a pessoa poderia ter pedido ajuda a outros. Contudo, você começa a pensar que poderia escrever seu trabalho ao mesmo tempo que mantém um olho nas crianças na outra sala.

Esse cenário não traz de volta rapidamente a sua velha lógica particular?

Ou, então, experimente esta cena. Você vem de uma família bastante expressiva — às vezes expressiva até demais — de modo que tem consciência de que às vezes passa dos limites ao falar. Contudo, depois de ferir os sentimentos de amigos, membros da igreja e da família, você percebe corretamente que precisa ficar mais tempo de boca fechada. Começa a analisar o que disse e a pensar antes de falar. Mas então surge aquela situação que realmente faz seu sangue ferver, um comentário que você simplesmente considera inverídico.

Em ambos os casos, o que você sente por dentro? Embora esteja dando passos saudáveis na direção correta, não é verdade que, em cada uma dessas situações, você vê aquelas emoções profundas e entranhadas surgir de novo, assim como aquelas respostas consagradas, mas não necessariamente tão verdadeiras? A lógica particular que você desenvolveu quando criança não está muito distante quando a coisa aperta, não é?

Ainda que você consiga fazer mudanças significativas em seu comportamento com o passar do tempo, não é fato que aquela pequena criança que você foi um dia não está muito distante de você?

PONTOS DE REFERÊNCIA DECISIVOS

Conforme me aproximava meu último ano no ensino médio, o fato de que

realmente concluiria o curso atingiu-me como uma onda de choque. “O que fiz todo esse tempo?”, perguntei a mim mesmo. Enquanto outros jovens ao redor estavam aprontando-se para alcançar as estrelas em seus anos na faculdade e na vida profissional, eu sentia que estava prestes a alcançar a fronteira do meu mundo conhecido e partir dali para o esquecimento. Para mim, os anos escolares sempre serviram para entreter os outros, mas agora que minha plateia estava indo embora, não apenas o *show* estava acabando, mas uma grande parte de minha identidade estava desmoronando.

Não sabia o que fazer comigo mesmo.

Em vários momentos de nossa vida, chegamos a encruzilhadas, em que a compreensão que temos de nós mesmos e do mundo ao redor passa por um reexame. Chamo essas encruzilhadas de “pontos de referência decisivos”. *Pontos de referência* porque em geral são pontos no tempo que nos remetem à lógica particular que aprendemos; e decisivos porque normalmente envolvem acontecimentos significativos da vida, com consequências igualmente significativas.

Entre esses pontos de referência decisivos podemos citar coisas como separação dos pais, nosso primeiro dia na escola, fazer novos amigos, mudanças da puberdade, sentimentos crescentes de atração pelo sexo oposto, formaturas, sair da casa dos pais, começar uma nova carreira, casamento, ter filhos etc. Quantas vezes você já ouviu alguém dizer “No ensino médio, eu era um tremendo vagabundo, mas na faculdade fui à luta e tirei notas boas!”? Esse é um exemplo de ponto de referência decisivo (transição do ensino médio para a faculdade) no qual foi realizada uma mudança significativa (“fui à luta e tirei notas boas”) à medida que se sentiam as consequências da maneira como víamos nossa antiga lógica particular (“eu era um tremendo vagabundo”).

Em cada caso, você descobrirá que esses pontos de referência decisivos geram uma resposta interna baseada em nossa lógica particular, muitas vezes utilizando aqueles comportamentos antigos e aprendidos e testando as mudanças que você se empenhou em fazer em sua vida com o passar dos anos. Esses pontos de referência decisivos mostram de forma constante que as reações que você teve na infância estão logo abaixo da superfície — ainda que sua resposta adulta e madura seja o oposto daquilo que sua lógica particular da infância lhe esteja sussurrando.

DIGA AS COISAS COMO ELAS SÃO

Talvez você tenha pensado: “Por que estamos procurando unicamente as lembranças da infância? Não seria proveitoso também analisar lembranças mais recentes — aquelas que hoje me tiram o sono durante a noite —, ou até mesmo

aquelas fortes lembranças da adolescência? Por que lembranças da infância?”.

Em resumo, a resposta é que as crianças são transparentes.

Conversei com um casal cuja filhinha tinha o hábito bastante constrangedor de brincar com os genitais em público. Antes que a coisa piorasse ainda mais, precisaram dizer-lhe que tocar sua vagina não era algo que ela pudesse fazer na seção de hortifrutigranjeiros do supermercado ou na biblioteca enquanto alguém contava histórias.

Certo domingo, logo após o culto da noite, eles convidaram o pastor para ir até sua casa. Os pais estavam conversando com ele quando a conversa foi interrompida por uma voz vinda do quarto ao lado.

“Mamããããe”, disse a menina, com aquela voz meio cantada. “Adivinhe onde meus dedos estão!?”

As crianças não medem as palavras. Por mais encantador ou preocupante que isso possa ser, elas são realmente sinceras — às vezes, incontrolavelmente sinceras. Você já deve ter visto uma criança (talvez um filho seu) fazendo coisas como perguntar a sua irmã, tia dela, durante uma seção de fotos da reunião de família, algo como “Por que seus dentes estão amarelos?”. Ou dizer “Mamãe, aquela mulher é gorda”, enquanto você faz o pedido na lanchonete. Certamente você nunca vai admitir que pensou o mesmo, ainda que de fato tenha pensado. As crianças, porém, demonstram claramente pensamentos, opiniões e sentimentos. Elas falam aquilo que nós, adultos, aprendemos a não dizer.

Consequentemente, não existe muita diferença entre o que está acontecendo no interior da criança e o que se mostra por fora. Ah, é claro, a imaginação delas é imensa, e elas podem passar metade do tempo em que estão acordadas na terra do faz-de-conta. Mas as ações exteriores e as lembranças interiores das crianças refletem uma compreensão fundamental de si mesmas e de seu ambiente. Elas não são desfiguradas pelos jogos mentais que nós, adultos, fazemos, nem pelas máscaras que usamos para nos apresentar como pessoas diferentes daquelas que realmente somos.

O comediante Bill Cosby comentou certa vez: “Descobri, ao examinar meu passado, que comecei como criança”.[10] É verdade. Todos começamos como crianças, e uma coisa com a qual todos os psicólogos concordam é que aqueles primeiros anos da infância são os anos formativos da vida da pessoa. Todos começamos naquele ponto de sinceridade direta e objetiva, quando nossa psique nos dizia como eram as coisas. Se existe uma época para tirar uma fotografia de quem somos, essas época é a infância. À medida que crescemos, muitos de nós ficamos cada vez mais falsos com as pessoas, usando máscara sobre máscara para

esconder nossas falhas.

A saída para um comportamento adulto saudável, porém, é descobrir uma maneira de aceitar uma nova lógica particular — e não tentar voltar à Terra do Nunca.

VOCÊ ESTÁ VIVENDO NA TERRA DO NUNCA?

Poucas pessoas contestariam o fato de que Michael Jackson acabou tornando-se um dos músicos e artistas mais populares do século 20. Seu disco *Thriller* continua a ser um dos álbuns mais vendidos de todos os tempos. Provavelmente não é surpresa alguma que algumas das lembranças mais antigas da infância de Michael estejam relacionadas a um de seus dois principais interesses: cantar e dançar.

“Todos os meus discos e os discos do grupo foram dedicados a nossa mãe, Katherine Jackson, desde que partimos para nossa própria carreira e começamos a produzir nossa própria música”, disse Michael na autobiografia intitulada *Moonwalk*. “Minhas primeiras lembranças são de vê-la me segurando e cantando músicas como ‘You are my sunshine’ e ‘Cotton fields’. Era comum ela cantar para mim e para meus irmãos e irmãs.”[11]

Uma lembrança como essa parece adequada a alguém que ficou conhecido como “o rei do *pop*”, não é verdade?

Mas existe um lado escuro nessas primeiras e queridas lembranças, como ele também admitiu: “Lembro-me de cantar com toda a força e dançar com uma enorme alegria, mas também de trabalhar demais para uma criança”.[12]

“Trabalhar demais para uma criança.” Essas duras palavras fornecem um vislumbre do fato de que o estrelato de Michael Jackson foi alcançado mediante um preço: sua infância.

Ouçá outra história sua, ainda mais reveladora: “Havia um parque do outro lado da rua onde ficava o estúdio da Motown, e lembro-me de olhar para umas crianças brincando. Ficava olhando para elas maravilhado — não conseguia imaginar tamanha liberdade, uma vida tão despreocupada — e, mais que tudo, queria ter aquele tipo de liberdade, gostaria de poder sair e ser como elas”.[13]

Não é surpresa que um menino que tenha perdido tanto da infância crescesse e se transformasse em um homem em busca recuperá-la. Depois de atingir o estrelato, Michael comprou uma área de cerca de 12 quilômetros quadrados na região de San Rafael Mountains e criou o Rancho Neverland.[14] Ali, construiu um zoológico e um parque de diversões completo, com roda-gigante, carrossel e outros brinquedos.[15] Seria alguma surpresa que alguém que viveu tão intensamente diante dos olhos do público, mesmo no início de sua infância — alguém que

admitiu que “mais que tudo” queria poder sair do estúdio para brincar — se tenha tornado alguém tão recluso como ele? Seria de surpreender que ele tivesse criado um lugar para onde pudesse fugir e tentasse de alguma maneira recuperar sua infância?

Contudo, esse anseio não é desculpa para seu comportamento adulto. A incapacidade de Michael de lidar com as pressões do estrelato pôs em risco não apenas sua vida pessoal, mas também a de outras pessoas.

O nome do rancho de Michael, *Neverland*, “Terra do Nunca” em português, vem obviamente da história infantil clássica *Peter Pan*, sobre o menino que não queria crescer. Na história, a Terra do Nunca é aquele lugar onde crianças continuam sendo crianças, onde brincar é o único trabalho de verdade e onde as pressões para crescer são sempre contidas.

É bem parecido com a maneira como alguns adultos vivem, não é mesmo?

Todos queremos voltar à Terra do Nunca em alguns momentos... aquele lugar onde o menino ou a menina que um dia fomos nunca precisa crescer. Sob vários aspectos, é mais fácil entrar no carrossel da lógica particular de nossa infância e ficar girando, aceitando as mentiras que contamos a nós mesmos e que nos reverterem a nosso comportamento infantil.

Mas, se é verdade que você ainda é a pequena criança que foi um dia, como podemos “crescer”?

A PEQUENA CRIANÇA QUE VOCÊ FOI UM DIA PODE CRESCER!

Nem sempre é fácil começar a se examinar mais profundamente. Assim, portanto, parabéns! Você demonstrou grande coragem em permanecer comigo até aqui.

Agora, depende de você. Existem duas maneiras de reagir a este capítulo.

A primeira é ouvir aquelas palavras do título — “Você ainda é a pequena criança que foi um dia” — como uma proclamação do alto da qual você não pode escapar e que não pode ser renegociada.

Se essa é a mensagem que está passando por sua cabeça, gostaria de interromper para um breve comercial de seu amigo patrocinador: eu. O próprio fato de achar que não pode fugir de seu passado é prova de que você acredita numa mentira: a de que não irá muito longe na vida. Se você acredita que é melhor ficar na Terra do Nunca, andando em círculos no carrossel de sua lógica particular imperfeita, então ainda está mentido para si mesmo. Sua tendência natural — se não lutar contra ela — é retornar à lógica particular imperfeita que você aprendeu na infância. Mas essa é sua propensão, não seu destino — o caminho que sua vida poderia seguir, não a

maneira como será sua vida. Ainda que a história de sua vida seja difícil, você tem uma oportunidade perfeita de mudar o curso agora, à medida que exploramos as lembranças de sua infância. Este livro poderia até mesmo servir como um ponto de referência decisivo. Mas quão decisivo esse ponto de referência será em sua vida é algo que depende de você.

A outra reação que você pode ter diante deste capítulo é crer na verdade segundo a qual você pode de fato mudar. Você já contou mentiras a si mesmo — todos já fizemos isso —, e agora está optando por buscar a verdade de que a mudança é possível.

E de fato é possível! Sei disso não apenas porque já vi acontecer na vida de milhares de pessoas que aconselhei e com quem conversei no decorrer de tantos anos, mas também porque vi isso na minha vida mesmo, ao confrontar a mentira de que o menino que fui — aquele pequeno pregador de peças rebelde — define quem eu sou hoje. É certo que ouço ecos daquele menino dizendo que direção tomar, mas os ecos daquele menino ficaram cada vez mais distantes, à medida que optei por abraçar a verdade enquanto abandonava as mentiras que contei a mim mesmo.

Assim, qual nosso próximo passo? Continuaremos seguindo adiante enquanto ainda olharemos para trás, para ver por que nos lembramos daquilo que lembramos e como armazenamos os momentos-chave que fazem de nós *o que nós somos*.

Sua câmera automática interna

Por que você se lembra daquilo que se lembra

Todos já fizemos algo de que nos arrependemos, seja um comentário que escapou sobre um membro da família, seja uma decisão tomada por mera impulsividade que acabou ferindo um amigo. Esses momentos podem ser os mais sombrios dentre aqueles de maior destaque dos quais nos lembramos. Quando olho para minha infância e me lembro de fumar um cigarro depois da aula com Eddy, meu vizinho rebelde, percebo que isso não se encaixa nos meus momentos mais ilustres. Mas lá está o fato, armazenado junto de minhas outras lembranças.

Na década de 1950 — por mais estranho que possa parecer agora, em retrospectiva — fumar era “*in*”. Parecia que todo o mundo fumava. Atores e atrizes davam baforadas nos filmes e na televisão. Uma campanha comercial da época apresentava até atletas se vangloriando de que uma marca de cigarros “não prejudica seu fôlego... você pode fumar o quanto quiser!”.^[16] Acho que é possível contrair enfisema pulmonar só de assistir a um filme de Humphrey Bogart. Por causa da minha tendência de ser o rebelde, uma de minhas lembranças da infância — sim, com apenas sete anos de idade — envolve minha primeira experiência com cigarros.

Estava indo para a escola certa manhã, quando de repente vi um cigarro da marca Viceroy, novinho, sem ter sido fumado, jogado na calçada. Mal podia acreditar na minha sorte! Peguei o cigarro, coloquei-o no bolso e fiquei com ele o dia todo na escola, como um segredo.

Ao voltar para casa aquela tarde, encontrei Eddy, nosso vizinho encenqueiro de doze anos de idade. Meu lado rebelde desejava impressioná-lo e, como Eddie estava andando de bicicleta, peguei carona com ele. Enquanto subia no guidão, perguntei a ele com a naturalidade de quem pergunta as horas: “Ei, Eddy, você tem um isqueiro?”.

É claro que Eddy tinha um isqueiro e, assim, deixei ali mesmo na calçada — no lugar onde deveria ter deixado o cigarro — a instrução de meus para que eu resistisse às pressões do grupo. Em vez disso, acendi e fumei aquele negócio durante todo o caminho para casa, inalando orgulhosamente a fumaça.

Aí está um episódio que não tenho orgulho nenhum de ver depositado na conta de lembranças de Leman! Se minha tendência é esquecer os compromissos quando minha assistente não me avisa, por que — dentre todas as coisas da infância das quais poderia lembrar-me — lembro-me justamente de ter fumado escondido? Se nos esquecemos das coisas que deveríamos lembrar — aniversários de parentes e amigos, tarefas e obrigações que prometemos cumprir, senhas bancárias, nosso nome de usuário em sites da internet — então por que nos lembramos de coisas específicas do início de nossa infância, dentre centenas de milhares de possibilidades? Você pode surpreender-se com a razão, porque ela não necessariamente se relaciona com o fato de suas lembranças serem tão espetaculares assim.

Por sinal, a única coisa necessária para que você retenha uma lembrança é uma fagulha emocional — algum catalisador que o ajude a armazenar a experiência na memória de longo prazo de seu cérebro.

E VOCÊ ACHA QUE SEU COMPUTADOR É LEGAL?

Preciso ser honesto. Meu entusiasmo por computador é o mesmo de quando preciso fazer uma colonoscopia. Simplesmente não me interessa muito por essas coisas. (Computadores, quero dizer. Na minha idade, preciso fazer colonoscopias com certa regularidade.) Ah, sim, de tempos em tempos fico *on-line* com minha filha mais nova, Lauren, para ver com quem ela está conversando e sobre o que estão falando, mas é praticamente só isso. Sei que algumas pessoas mal podem esperar pela próxima novidade. Agem como se estivessem na Times Square esperando a bola descer na véspera de Ano Novo. Mas eu? Começarei a usar nosso computador quando eu puder jogar as chaves do carro dentro dele e ele me levar sozinho até o centro da cidade para fazer as compras da semana.

Quando os amigos começaram a olhar para o computador que nossos filhos usavam como se eles fossem peças de museu — o que provavelmente era verdade —, Sande e eu conversamos e decidimos que seria melhor tomar alguma providência. Assim, depois de uma pesquisa tendenciosa e nada científica que consistiu em simplesmente chamar nosso filho Kevin e pedir seu conselho, compramos para Hannah, nossa filha, um *notebook* Apple iBook como presente de aniversário em seus dezesseis anos, sabendo que ela em breve o usaria na faculdade.

É claro que, desde aquela época, a quantidade de memória nos computadores cresceu — como sempre acontece. Anos atrás, todo o mundo se referia ao espaço do disco rígido dos computadores em *bytes*. Depois, em *megabytes*. Agora, estamos nos *gigabytes*. Quando você estiver lendo isto, quem sabe quantos *quadri-~~z~~ilabytes* seu

computador terá!

Ainda assim, os cientistas me informam — e fico muito feliz em simplesmente aceitar a palavra deles — que meu cérebro supera até mesmo o melhor supercomputador. Não estou falando de realizar tarefas especializadas, como funções matemáticas ou análise de um jogo de xadrez. Qualquer supercomputador vai deixar minha cabeça rodando em tarefas como essas. E, afinal de contas, por que gastar tempo com matemática, uma coisa na qual não sou bom de qualquer jeito? Estou falando da habilidade do cérebro humano de processar bilhões de operações por segundo ao reunir informações sobre o mundo ao redor, comparado a uma fração desse total para aquela máquina.^[17]

Essa é uma ótima notícia — incrivelmente ótima — para um cara que foi suspenso por um dia na quarta série por problemas de comportamento e que fazia parte de um grupo de leitura com crianças que comiam cola. Ah, se eu pudesse ter usado essa informação no ensino médio: “Sei que fiz o maior fiasco na última prova de geometria, professora Wilson. Mas, ao calcular minha nota, acho que você deveria levar em conta o fato de que meu cérebro ainda supera o melhor dos supercomputadores”.

Nosso cérebro é realmente um órgão extraordinário, porque nos ajuda a lembrar das coisas. Um simples aroma pode despertar todo tipo de lembranças de meus arquivos mentais. Ainda consigo lembrar claramente aqueles três degraus de cimento na frente de nossa casa em Nova York, quase sessenta anos atrás. Mais impressionante ainda, porém, é o que o cérebro escolhe esquecer. Você consegue imaginar como seria a vida se pudessemos lembrar, com a clareza da alta definição (AD), todo erro que já cometemos? Como seriam horríveis essas lembranças em AD?

Em vez disso, o Deus todo-poderoso nos criou de uma maneira maravilhosamente cheia de graça. Ele nos deu uma mente mais poderosa que nossos melhores supercomputadores, capaz de captar o entorno numa fração de segundo, mas ainda assim capaz de deixar de lado muitas das coisas que preferiríamos esquecer. É claro que me lembro de fatos dos quais minha mente sabe que devo lembrar — erros que não devo repetir, dores que não quero experimentar de novo e feridas que os outros me provocaram de modo que eu possa fazer o possível para não ser ferido daquele modo novamente. Mas minha mente ainda tem uma função muito cômoda de autoapagamento que me permite deixar para trás coisas que eu disse a algumas pessoas que gostaria de desdizer imediatamente, ou coisas que elas me disseram. Às vezes “deleto” coisas sem perceber, como todo o mundo, coisas como promessas que fiz a Sande de realizar

pequenas tarefas na casa. No todo, porém, o projeto de armazenar nossas lembranças de longo prazo ao mesmo tempo que esquecemos os pequenos deslizes que cometemos na vida é brilhante. Simplesmente brilhante.

Mas como exatamente nos lembramos daqueles acontecimentos da infância de tanto tempo atrás?

EMOÇÕES: O PORTAL PARA AS LEMBRANÇAS DE LONGO PRAZO

Os pesquisadores estão descobrindo aquilo que há muito tempo eu suspeitava depois de décadas clinicando em meu gabinete: o cérebro humano armazena as lembranças de longo prazo por meio de nossas emoções. Para que possamos armazenar as lembranças por anos, “precisamos obter as informações de maneira repetitiva ou intensa”, disse um professor assistente do Centro Médico Batista da Universidade de Wake Forest, citando o trabalho que ele e outros pesquisadores estão realizando. Ele disse também que “uma das principais características das lembranças que perduram é uma forte associação com a emoção”.

Sem arrastar você para o laboratório de bioquímica e entediá-lo com os detalhes de como as enzimas constroem conexões entre os neurônios para nos ajudar a recordar nossas lembranças, um hormônio e um neurotransmissor chamado norepinefrina fornece a chave que permite que as lembranças de longo prazo entrem em nossos cofres de memória.^[18] Imagine que, de alguma maneira, você fosse capaz de transportar-se por magia de volta ao dia em que teve sua primeira lembrança de infância — digamos que tenha ocorrido na educação infantil, quando você tinha apenas três anos de idade. Talvez tenha sido a dor de bater sua cabeça contra a de outra criança enquanto corriam no pátio. Talvez tenha sido a emoção de ouvir a professora elogiá-lo por ser a única criança da classe a trazer um objeto ilustrativo para mostrar a todos na semana da letra *s*. Talvez tenha sido liderar as crianças a se sentar em círculo para brincar de “lenço atrás”. Independentemente de qual tenha sido a experiência que causou impacto — que forneceu respostas a perguntas específicas que sua psique estava fazendo —, ela fez com que seu corpo liberasse norepinefrina em sua corrente sanguínea, abrindo a porta do cofre de suas lembranças de longo prazo. Essa lembrança é então armazenada para ser recuperada mais tarde. Para alguns, essa experiência-chave incluiu um componente de interação social. Para outros, incluiu contemplação ou resolução de enigmas.

Para o comediante Bill Murray, incluiu fazer rir as pessoas mais próximas dele.

BILL MURRAY PASSOU POR MUITA DOR PARA FAZER OS OUTROS RIR

Como psicólogo e, além disso, humorista, gosto muito do filme *Nosso querido Bob* [*What About Bob?*], de 1991. Richard Dreyfuss faz o papel do dr. Leo Marvin, psicólogo que, de maneira confiante (e bastante ingênua), aceita cuidar de um paciente extremamente obsessivo-compulsivo chamado Bob. No final do filme, Bob já deixou o dr. Marvin louco, e analista e paciente terminam trocando papéis.

O ator Bill Murray, que faz o papel de Bob, cresceu numa grande família católica irlandesa, sendo o quinto de nove filhos (sete irmãos e uma irmã), numa casa que Bill descreveu como “uma constante bagunça claustrofóbica”.^[19] Embora quatro dos irmãos tenham tentado a carreira artística — “cinco, se você insistir em contar minha irmã, a freira, que faz dança litúrgica”,^[20] destaca Murray —, Bill foi o único que conseguiu destaque ao provocar risos no programa *Saturday Night Live* e, depois, nos filmes de grande sucesso *Os caça-fantasmas* [*Ghostbusters*] e *Feitiço do tempo* [*Groundhog Day*]. Ainda que fazer rir seja há muito tempo parte essencial da vida de Bill, entreter as pessoas da casa onde cresceu apresentava um desafio diferente.

“Era difícil fazer meu pai rir”, lembra-se Murray. “Os adultos o achavam bastante engraçado. Mas seus filhos tinham dificuldades para fazê-lo rir.” A partir desse desafio, porém, surgiu uma das mais tocantes lembranças da infância de Bill:

Uma das impressões mais fortes de minha infância foi cair da mesa de jantar enquanto eu fazia uma imitação de Jimmy Cagney. Bati a cabeça com força na base de metal da perna da mesa, e aquilo doeu demais. Mas, quando vi meu pai rindo, ri ao mesmo tempo que chorava. Creio que aquilo foi uma espécie de começo.^[21]

Apesar da dor intensa provocada pelo choque da cabeça contra o pé da mesa de metal, alguma coisa dentro de Bill Murray fez com que ele se lembrasse menos da dor e mais da vitória que foi ter conseguido fazer o pai rir. Essa necessidade de fazer as pessoas rir — especialmente os que lhe eram mais próximos — é claramente fundamental na lógica particular de Bill e criou uma das lembranças mais vivas de sua infância.

Em alguns aspectos, a lembrança de Bill Murray é bastante semelhante à minha, quando estraguei tudo no canto de torcida dos Williamsville Billies — dor seguida de uma sensação muito mais forte de realização por ter feito as pessoas rir. Foi durante aquele momento em que fizemos os outros rir, apesar da breve dor física ou da dor emocional da vergonha, que nós dois, no fundo, pensamos: “Eureca, *baby*! Isso é que é vida!”.

TIRANDO UMA FOTO MENTAL

É fácil folhear as páginas da revista *National Geographic* e romantizar a vida de seus

fotógrafos. A foto de um por do sol por trás da Torre Eiffel em Paris nos faz sonhar com um convite para que realizemos um trabalho como esse na Cidade Luz. Ou, então, aqueles que desejam um pouco mais de ação que a vida no cubículo de um escritório podem imaginar a tarefa de fotografar os raros e esquivos leopardos das neves da cordilheira do Himalaia.

No entanto, romance e emoção são apenas uma pequena parte da história desses fotógrafos. Tenho certeza de que o trabalho deles também significa terem de se ver face a face com gorilas no meio de um nevoeiro, mas existe uma parte igualmente importante desse trabalho que não é exatamente empolgante: esperar no meio de um nevoeiro úmido por horas a fio, até que o sol nasça. Esperar dias até que uma chuva torrencial cesse e haja condições adequadas de luminosidade para a foto de capa. Aguardar semanas sob temperaturas negativas por um efêmero vislumbre do traseiro daqueles leopardos das neves.

Não é exatamente o que imaginamos, não é?

Levantei essa questão porque, quando você é ainda criança, escolhendo as lembranças para encher aquele banco de memórias de longo prazo, você é como aquele fotógrafo da *National Geographic* fazendo um safári. Por todos aqueles momentos comuns da vida — especialmente em sua primeira infância —, você está tentando imaginar subconscientemente o que é a vida. Por ser essa uma função de tamanha importância na infância, sua psique está constantemente esperando o momento que lhe dará uma ideia de como é o mundo a seu redor e de que lugar você ocupa nele. Esse momento pode ser aquele em que você consegue montar sozinho um quebra-cabeça na mesa de centro da sala de estar ou aquele em que vê uma carpa enorme deslizando pela água debaixo de uma ponte enquanto você está segurando a mão de sua mãe. Qualquer que seja a chave para você — e a chave de cada pessoa é realmente única —, sua psique a reconhece quando ela se apresenta.

Ela se mostra da mesma maneira que o coração do fotógrafo acelera à medida que vê a pata daquele leopardo das neves nas proximidades de uma montanha, e então faz uma pausa e o enquadra contra os picos nevados e irregulares ao fundo. Naquele momento, para o fotógrafo, a composição da imagem, a iluminação e a interação entre o assunto e a paisagem são condizentes com a história que ele deveria investigar. Tudo se junta num momento e, então, *clique!*

Há momentos que você experimenta quando criança que se encaixam em sua história, em sua própria lógica particular. Quando você menos espera, tudo o que vê e experimenta ressoa em conjunto com aquilo que você é por natureza e o que disseram que você é no ambiente de sua família. De repente, sua psique pensa: “Eureca! É isso! É isso que tenho tentado descobrir!”. E nesse momento — “Ah,

entendi!” —, sua psique basicamente injeta norepinefrina na corrente sanguínea, permitindo que você tire uma foto mental e a armazene em sua memória de longo prazo. Para Bill Murray, esse momento incluiu um desejo tão forte de fazer os outros rir, que nem mesmo uma dor de cabeça latejante pôde mudá-lo. É como se aquele menino numa missão, tentando descobrir a si mesmo e ao mundo ao redor, estivesse abrindo caminho na floresta da vida e repentinamente se visse frente a frente com o objetivo de sua busca. “Lá está”, pensa ele. “A resposta que tenho procurado sobre quem eu sou e sobre o meu papel neste mundo!”

Clique!

EMOÇÕES QUE DISPARAM LEMBRANÇAS NÃO PRECISAM SER “EMOCIONANTES”

“Mas, se as lembranças da infância são armazenadas por meio das emoções”, você poderia perguntar, “por que então minhas lembranças não parecem ser tão emocionantes assim?”.

Perguntaram ao ator Denzel Washington durante uma entrevista: “Qual foi a coisa mais estranha que já lhe aconteceu?”. Pensando em uma de suas primeiras lembranças da infância, Washington respondeu:

Quando eu era criança, achei que tinha visto um anjo. Levantei uma noite, e ele tinha asas... Era meio parecido com a minha irmã. Fui até a porta e a abri para deixar entrar um pouco de luz, e ele meio que desapareceu. Perguntei à minha mãe sobre aquilo, e ela disse que provavelmente era meu anjo da guarda. Assim, sempre me sinto protegido. Foi tão real quanto você aqui na minha frente agora; essa é a mais pura verdade.[\[22\]](#)

Talvez você ache que a maioria de nossas lembranças da infância seja formada por acontecimentos assim tão impressionantes, o tipo de lembranças que, se forem colocadas numa sequência, se pareceriam com o *trailer* de um envolvente filme de sucesso.

Mas o interessante é que raramente lembramos de coisas assim.

Ainda que uma criança de dois anos e meio de idade solte o freio de mão do carro da família e ele desça a rua na direção de um cruzamento na hora de pico, ou que essa mesma criança descubra um modo de passar pela cerca de casa para “brincar com o au-au”, a dupla de *rottweilers* de seu vizinho, treinados para matar, existem boas chances de que nenhum desses dois acontecimentos figurem entre as primeiras lembranças dessa criança, a não ser, é claro, que eles estejam diretamente relacionados à sua lógica particular. A lembrança de forte impacto que Denzel Washington tem do anjo em seu quarto é, sem sombra de dúvida, uma exceção.

Embora a informação armazenada em nossa memória de longo prazo tenha chegado lá “de forma repetitiva ou intensa”, para a maioria de nós, nossas primeiras lembranças da infância são, por assim dizer, bastante triviais. Pura e simplesmente comuns. O tipo de fato que poderia ter acontecido centenas de milhares de vezes. Aliás, se você pedisse a um grupo de pessoas que relatasse as lembranças da infância, descobriria que a maioria das lembranças dessas pessoas não é de forma alguma espetacular e não necessariamente aquilo que poderíamos chamar de “emocionante”. Ao pensar em suas próprias lembranças da infância, você provavelmente notará que, de modo geral, a maioria delas não é o tipo de coisas que incluiríamos se estivéssemos fazendo uma apresentação dos melhores momentos de nossa vida.

Quando digo que as emoções fazem com que as lembranças sejam armazenadas no cofre de lembranças de longo prazo, não estou necessariamente me referindo a lembranças extremamente felizes, tristes ou até mesmo assustadoras. O simples fato de a norepinefrina estar circulando para armazenar essas lembranças não significa que elas envolvam experiências de vida ou morte ou outras que possam gerar em você uma reação como bater ou correr.

Todo tipo de sentimento pode disparar uma lembrança de longo prazo. Para você, “emocionante” pode ser um sentimento de assombro. Pode ser curiosidade. Pode até mesmo ser o sentimento de segurança, o desejo de que outros cuidem de você ou uma compulsão para assumir o controle da situação. Seja você uma pessoa emocional ou não — se fica emocionado diante de comerciais de ração para filhotes, ou se assiste de maneira impassível à final do campeonato de futebol em que seu time, que estava em último lugar, vence o jogo nos acréscimos —, suas lembranças ainda assim são emocionantes para você. Colocar a última peça do quebra-cabeça que representa uma paisagem de um parque nacional pode ser uma das lembranças mais vivas de sua infância. Para você, terminar aquele quebra-cabeça era imensamente importante — tão importante que sua psique abriu o cofre das lembranças de longo prazo e colocou ali dentro, por segurança, as lembranças daquela experiência, bem como os sentimentos que a acompanharam.

É disso que gosto nas lembranças de sua infância e a razão de você se lembrar daquilo que de que se lembra: isso fornece um instantâneo de quem você é. De ninguém mais. Só você mesmo, sem os ornamentos psicológicos que todos acrescentamos à medida que vamos ficando mais velhos.

ALGUMAS COISAS SÃO O QUE SÃO

Larry King, o apresentador do famoso programa americano de entrevistas,

entrevistou cerca de quarenta mil pessoas, dentre os quais políticos, celebridades, atletas e cidadãos comuns envolvidos em situações extraordinárias. Alguns podem achar que, quando iniciou no rádio, Larry teve um começo de carreira bastante improvável para um dos apresentadores mais reconhecidos da televisão. Ouça Larry contar a história de seu primeiro momento no rádio:

Entro, sento, coloco meu disco — “Swinging Down the Lane”, de Les Elgart — e minhas mãos estão tremendo. A propósito, esse foi o último dia em que fiquei nervoso, meu primeiro dia. Estou realmente assustado. Agora, começa a tocar a música-tema. Ligo o microfone, abaixo o volume da música e nada acontece. Nada! Desligo o microfone; coloco o disco de novo e, naquele instante em que a única coisa que você está ouvindo em casa é uma música que vai diminuindo, começo a perceber que não tenho coragem. Em outras palavras, tinha tudo mais que queria, porém não tinha a audácia de dizer “sou locutor”. Era um castelo no ar e, naquele momento, vi tudo desmoronando.

Marshall Simmonds — que Deus o tenha, morreu ano passado — chutou a porta da sala de controle e gritou: “Estamos no ramo das comunicações! Comunique!”. E bateu a porta. Fiz uma coisa naquele momento, quase quarenta anos atrás, com apenas 22 anos de idade, que ainda faço hoje. Decidi que não tinha nada a perder, de modo que fui simplesmente eu mesmo.

Liguei o microfone, diminuí o volume da música e disse: “Bom dia, hoje é o meu primeiro dia no rádio. Passei a vida inteira querendo estar aqui. Orei por este momento. Recebi um novo nome. Meu nome é Larry King. É a primeira vez que digo esse nome e estou morrendo de medo. Mas o gerente geral acabou de chutar a porta e disse que estamos no ramo das comunicações. Portanto, tenha piedade de mim, pois vou tentar comunicar-me”. Nunca mais fiquei nervoso.[\[23\]](#)

Larry precisou esperar, trabalhar e sonhar muito para chegar ao ponto de sentar-se diante de um microfone pela primeira vez, mas o que o impeliu por toda a vida a tornar-se um dos mais famosos entrevistadores era simplesmente um desejo inato de participar de programas de rádio. Ouça uma de suas primeiras lembranças da infância:

Quando eu tinha cinco anos de idade, ficava deitado na cama, olhando para o rádio, querendo estar numa rádio. Não sei por quê. Aquilo exercia uma atração mágica sobre mim. Ouvia as vozes e então, quando fiquei um pouco mais velho — só um pouco, aos sete ou oito anos —, eu me imaginava fazendo o que eles faziam. Realmente me levantava, sentava, ia até o espelho e dizia: “O romance de Helen Trent”, como se fosse o apresentador. Também ia aos jogos de beisebol, pegava um cartão de marcação de pontos, sentava na última fileira, com todos os amigos olhando para mim, enquanto narrava o jogo para meus botões. Fazia de conta que era apresentador.[\[24\]](#)

Ao que parece, alguns temas que aparecem em nossas lembranças da infância sugerem que aspectos de nossa personalidade provavelmente sempre estiveram conosco de alguma maneira. Larry claramente aspirava a participar de transmissões de rádio desde cedo, e fazer algo como apresentar um programa provavelmente era parte inseparável de seu ser.

Em outras palavras, mesmo que você tivesse crescido numa ilha deserta sem

família, amigos ou qualquer outro contato humano, ainda assim desenvolveria interesses baseados em sua própria natureza — digamos, classificar as plantas da ilha ou domar os bugios da redondeza para serem animais de estimação —, o que se refletiria em suas lembranças da infância. Estudos mostram que você pode observar o temperamento e a atividade de crianças num berçário e depois estabelecer uma forte relação com a personalidade dessas crianças mais tarde. Uma criança quieta, que se contenta em brincar sozinha com blocos de madeira ou ler um livro deitada num almofadão no canto da sala, provavelmente terá lembranças mais introspectivas. Por sua natureza, ela se sente bastante confortável brincando sozinha. O sr. Arroz de Festa, porém, precisa estar sempre pulando da caixa de areia da pré-escola para o centro da brincadeira de roda e depois correr até a professora para exibir a nova e aperfeiçoada técnica de dar cambalhotas.

Certamente me identifico com as lembranças tanto de Bill Murray como de Larry King, pois sei como é ter essa vontade de fazer as pessoas rir ou de emitir comentários pelas ondas de rádio — algo tão forte, que parece estar entrando em você. Para Bill Murray, era fazer as pessoas rir. Para Larry King, era estar no ar. Para mim, é um pouco dos dois. Adoro contar piadas no ar!

“Assim, essas propensões são formadas por natureza ou são aprendidas?”, você poderia perguntar. Todo o mundo dá voltas e voltas sobre essa pergunta. Vou contar um segredo: as duas coisas moldam quem você é.

A maneira como somos criados apresenta uma área completamente distinta a se explorar sobre a razão de nos lembrarmos daquilo que lembramos. Afinal de contas, quem mais poderia causar maior influência sobre nossas lembranças que as pessoas com as quais mais convivemos, as pessoas que ajudaram a formar quem somos hoje, ou seja, nossa família?

Os membros de sua família — ame-os ou deixe-os — tiveram um impacto ainda mais significativo sobre sua vida que você pode imaginar. E esse impacto não terminou com sua infância.

A maçã não cai muito longe da árvore genealógica

*Por que você se lembra daquilo que se lembra —
parte 2*

— E aí, Kevin, sobre o que você está falando? — perguntou-me Sally, minha irmã mais velha, enquanto nós dois desfrutávamos de um café da manhã juntos.

Era um dia diferente. Nós dois éramos palestrantes no mesmo congresso — ela dirigia uma oficina, e eu faria a apresentação do tema do congresso dali a 55 minutos.

— Ainda não decidi — respondi com a boca cheia.

Quase deu para ver a cor desaparecendo de seu rosto enquanto ela calculava mentalmente os minutos que restavam para eu subir ao palco diante de milhares de pessoas.

— Você me deixa com dor de barriga — disse ela.

Por experiência própria, Sally sabe que seu irmão mais novo é um extraordinário piadista, de modo que posso imaginar que ela tentou descobrir se eu falava sério ou não. Mas, uma vez que não mostrei nenhum sinal de brincadeira, ela indagou:

— Você realmente não sabe o que vai dizer?!

— Não — respondi de maneira bem direta. — Realmente não sei.

Dei outra mordida no pão, com a maior tranquilidade.

Eu não estava brincando. Realmente não sabia o que ia dizer. Planejar todos os detalhes de uma palestra “com tanta antecedência” simplesmente não é meu estilo, embora eu saiba que essa minha abordagem deixa minha irmã e um monte de gente com um frio na barriga. Sally prefere fazer o esboço de toda a sua palestra, escrevendo cada palavra, digitando e fazendo a verificação ortográfica semanas antes do evento. Ela é como um músico de orquestra que ensaia cada nota meses antes da apresentação. Acho que você pode dizer que sou mais parecido com um músico que toca jazz, preferindo sentir a energia da multidão e permitindo que as conversas que tenho com pessoas ali direcionem o que vou dizer na hora.

Se você for parecido comigo, poderá achar fascinante o fato de eu e Sally virmos da mesma família e, ainda assim, termos estilos completamente diferentes de fazer as coisas. Por que isso é assim? Se você tem crianças em casa ou se lembra de seus

irmãos durante a fase de crescimento, talvez tenha feito a mesma pergunta em algum momento. Pode ser que a filha primogênita se pareça com a ganhadora do Prêmio Nobel da paz, enquanto o caçula age como se desejasse ser um assassino de aluguel da Máfia.

No capítulo anterior, mencionamos as qualidades inatas que desempenham um papel em suas lembranças da infância. Se você foi criado por uma matilha de lobos, eles podem ser o único fator que faz com que você seja quem é. Para a maioria de nós, porém, um dos fatores mais significativos que determinam quem você é e do que se lembra de sua infância é — adivinhe só! — sua família. Em outros livros, já escrevi muito sobre o efeito que o estilo de criação dos filhos e a ordem de nascimento exercem sobre nós (como em *Faça a cabeça de seus filhos — sem perder a sua*[25]). Costumo destacar como é interessante o fato de que todos os lobinhos vêm da mesma toca, mas cada um é diferente do outro e geralmente segue por um novo caminho para explorar o mundo.

Neste capítulo, portanto, gostaria de falar sobre como a *família* na qual crescemos influencia as lembranças de nossa infância, revelando quem éramos naquele momento — e também quem somos hoje.

IMPROVISANDO NO PALCO DA FAMÍLIA

Você já participou daquela brincadeira em que uma pessoa sai da sala e as que ficam inventam um cenário no qual a pessoa será introduzida quando voltar? Ao entrar de novo na sala, a pessoa precisa descobrir qual é seu papel com base naquilo que as pessoas da sala estão dizendo ou fazendo. Ela pode ser o técnico de um time de futebol durante o intervalo de uma final de campeonato, um cientista que acabou de descobrir a cura para o câncer ou um repórter que está transmitindo ao vivo de uma cidade que foi atacada por Godzilla. Mas ela não sabe qual é seu papel até que comece a participar, respondendo às perguntas, juntando-se à brincadeira com o restante do grupo e dando o melhor de si para descobrir o que está acontecendo.

Crescer numa família é muito semelhante a entrar nesse palco onde todos estão improvisando. Você tem um papel a desempenhar, mas é difícil dizer logo de início qual é ele, pois ninguém recebe um roteiro assim que nasce. Por essa razão, você passa anos descobrindo qual é seu papel sem pisar no pé de ninguém. Cada família tem um conjunto de regras próprio, e não há quase nenhuma regra escrita em lugar algum. Para algumas famílias, uma refeição durante as festas de fim de ano é igual a um jogo de rúgbi, em que todo o mundo fala ao mesmo tempo, um estica o braço na frente do outro para pegar o suco ou o molho, bem como bate a mão na mesa diante de uma boa piada. Para outros, a mesma mesa da ceia de Natal é um lugar

muito ordeiro e silencioso, como se a rainha Elizabeth, da Inglaterra, estivesse presente. Em ainda outras famílias, não é possível nem sonhar em se fazer uma refeição juntos devido às tensões existentes ou ao distanciamento emocional de membros da família.

Embora o livro de regras de cada família seja diferente, todos compartilhamos da mesma necessidade de ser amados e aceitos por nossa família, de contribuir com ela de uma maneira que nos ajude a sentir que fazemos parte dela e de provar que somos competentes em alguma coisa na vida que nos diferencie de nossos irmãos e irmãs. Para alcançar isso, todos disputamos a atenção daqueles que são mais importantes em nossa vida: nossos pais. O impulso inato da criança de encontrar um lugar no coração de seus pais é tão forte quanto sua necessidade de respirar. É como se todos nascessem gritando “Ame-me! Aceite-me! Ajude-me a me encaixar!”. E, para nos colocarmos à parte da “concorrência” — nossos irmãos —, aprendemos a abrir nosso próprio caminho. Se a trilha acadêmica já está ocupada, tentamos o atletismo. Se a vaga da contemplação está preenchida, podemos nos tornar o arroz de festa. E, se todas as posições para se receber atenção positiva aparentemente disponíveis já estiverem ocupadas, às vezes as crianças passam a ter um comportamento que visa a chamar atenção de forma negativa para que possam se destacar.

Você já percebeu que poucos irmãos atuam profissionalmente no mesmo esporte? Havia os irmãos DiMaggio — a estrela do beisebol Joe DiMaggio e seus dois irmãos. Hoje, existem as irmãs Williams no tênis — Venus e Serena — e os zagueiros Manning: Peyton e Eli. Mas toda regra tem suas exceções.

Como a ordem em que você nasceu gera diferenças em quem você é, vamos considerar de que modo as diferentes ordens de nascimento geram temas distintos nas lembranças da infância.

ENTRANDO NA TROPA — SUA POSIÇÃO NA SEQUÊNCIA DE NASCIMENTOS

Crescer numa família é um pouco parecido com nascer debaixo de uma hierarquia militar — você está sempre olhando para a pessoa acima de você para descobrir como ela espera que você se comporte. Os primogênitos e os filhos únicos de uma família olham para os pais e os outros adultos ao redor em busca de pistas; os irmãos do meio olham para os primogênitos e os irmãos mais velhos; os bebês da família não têm para onde olhar, senão para cima! À medida que cada filho aprende seu papel no drama da família, certos padrões surgem de acordo com a sequência dos nascimentos. (Sou coautor de uma série de livros infantis que escrevi com meu filho, Kevin II, com títulos específicos para cada posição de nascimento: *Meu*

primogênito, não há outro como você; Meu filho do meio, não há outro como você; Meu filho único, não há outro como você e Meu caçula, não há outro como você.)

O primogênito

Se os pais são os capitães do navio *Boa Família*, então o filho primogênito é o imediato. Para o primogênito, não há irmãos ou irmãs mais velhos que possam dar-lhe dicas sobre como lidar com o primeiro dia no grupo de escoteiros, a primeira hora da aula de violino ou o primeiro dia de aula. O primogênito sempre se verá no papel de ser o iniciador por entre um labirinto de primeiras coisas, sem ninguém, exceto adultos, elevando-se sobre ele para mostrar como abrir aquela trilha. Consequentemente, os primogênitos têm uma possibilidade maior de crescer mais rapidamente que os irmãos mais novos e de desenvolver um senso de responsabilidade mais profundo tendo em vista a expectativa colocada sobre eles. Uma vez que todas as vagas para o reconhecimento dos pais estão abertas ao primogênito, por tentativa e erro aquela criança normalmente se distingue no campo de provas mais prontamente disponível: a escola.

O filho único

O filho único exibe padrões semelhantes aos do primogênito, mas não raro de formas extremadas. Os primogênitos andam mais rapidamente que os outros filhos quando a questão é encaminhar-se para a vida adulta, mas o filho único normalmente é ainda mais rápido. Por quê? Porque os filhos únicos se relacionam praticamente apenas com adultos. Outra razão é que, com exceção das amizades, um filho único não terá nem de longe as muitas oportunidades de resolver problemas interpessoais com os quais uma criança com irmãos normalmente se depara no dia a dia. Consequentemente, o filho único apresenta muitos dos traços comuns ao primogênito — embora aumentados em alguns graus —, junto com uma maior familiaridade com a solidão, o que em geral resulta em muitas lembranças introspectivas.

O filho do meio

Os filhos do meio, como você deve imaginar, muitas vezes passam despercebidos no meio. Quando o segundo ou o terceiro filho chega a uma família, nem todo choro daquela criança será atendido pelos pais. E, por estarem espremidos como recheio de sanduíche entre o primogênito e o caçula, normalmente são os filhos que são vistos, mas não ouvidos. Os filhos do meio são mestres em acomodar e tranquilizar as águas da vida. São as pessoas que se tornam diplomatas, capazes de

enxergar os dois lados de uma posição. Por estarem no meio, também são os mais difíceis de serem categorizados, uma vez que o filho do meio pode ser o segundo, o terceiro ou o nono de um total de dez — e cada uma dessas crianças provavelmente enfrentará circunstâncias familiares significativamente distintas durante seu crescimento.

O caçula

Os filhos caçulas — os bebês da família — são bons em entreter os outros, costumam tentar ser o centro das atenções e a vida da festa, e podem abrir caminho para chegar ao seu coração por meio do charme que demonstram. Quando o bebê da família começa a engatinhar, a família já está mais preparada. Aquele bebê tem agora muitos modelos acima de si, tanto irmãos mais velhos como adultos e, à medida que vê crianças mais velhas e tenta obter um pouco da atenção de papai e mamãe, percebe rapidamente que a maioria das avenidas óbvias já estão ocupadas — destaque na escola, nos esportes etc. Consequentemente, o bebê normalmente aprende que o caminho para obter atenção é “manipular a massa”, remexendo seus olhinhos para fazer com que até mesmo aquele tio sério e chato olhe para ele.

Esse comportamento de chamar a atenção também pode trabalhar contra a criança, quando irmãos mais velhos a rejeitam, dizendo coisas como “Olha, não lhe dê atenção”. Quando os outros irmãos veem isso, não há nada que o bebê possa fazer ou dizer para ser levado a sério. Mas o bebê da família pode desenvolver a atitude “Vou mostrar-lhes uma coisa”. As pessoas que disseram que eu não seria nada na vida simplesmente fizeram com que me esforçasse ainda mais, de modo que, se há alguém que pode superar os irmãos na corrida da vida, esse é o bebê, exatamente por essa razão.

De que maneira a sequência na ordem do nascimento afeta nossas lembranças e o tipo de pessoas que nos tornamos? Como crianças que ocupam posição diferente na sequência dos nascimentos desenvolvem maneiras diferentes de proceder, suas lembranças também apresentam temas recorrentes diferenciados.

QUEBRANDO AS REGRAS, COMETENDO ERROS E DESLIZANDO

Embora muitas pessoas nos Estados Unidos conheçam Fred Rogers como apresentador do programa de televisão *Mister Rogers' Neighborhood*, pode ser surpresa o fato de que ele também era ministro presbiteriano e considerava que nem seu trabalho como apresentador de televisão, nem seu ministério pastoral eram para ele as coisas mais preciosas. Ao contrário, para ele sua música era a coisa mais

fundamental a seu respeito, o que o levou a compor mais de duzentas canções. [26]Ao pensar nisso, como se pode separar *mister* Rogers de sua música? Seria possível lembrar dele passando pela porta de sua “casa” na televisão e acomodando-se ao trocar seu paletó pelo casaco de lã tão conhecido (que, por acaso, está hoje na Smithsonian Institution), sem também ouvir passar pela mente a letra de sua música de abertura? *“É um lindo dia neste lugar, um lindo dia para fazer amizade. Você quer ser meu amigo? Você pode ser meu amigo?”*.

Seu amor pela música vem desde a infância:

Quando ele [Fred Rogers] ainda estava na educação infantil, seus pais disseram que ele poderia escolher qualquer brinquedo que estivesse anunciado num catálogo. “Quando vi o piano de brinquedo numa das páginas”, lembra-se Rogers, “eu disse: ‘É isso!’. Agora, penso que a música sempre esteve na fundação de quem sou e do que faço”.

Depois daquele primeiro piano de brinquedo, Rogers passou para instrumentos de verdade. Sua avó deu-lhe um órgão elétrico e, na época em que estava prestes a ir para a escola, ele já entretinha pessoas tocando num instrumento completo. “Papai colocava os alto-falantes na varanda da frente e as pessoas ficavam andando na rua para cima e para baixo para me ouvir tocar. Era emocionante, mas também me lembro de ficar preocupado em não errar.”[27]

Essa é uma lembrança bastante reveladora, não apenas por mostrar o interesse pessoal de Fred pela música, que ele reconhecia como algo que “sempre esteve na fundação de quem sou e do que faço”. Ela também desvenda um tema que você verá surgir na maioria das lembranças de primogênitos e filhos únicos: a de que, mesmo quando estava tocando a música que tanto amava, ele também ficava “preocupado em não errar”.

Pelo fato de amadurecer mais rapidamente sob um senso de responsabilidade elevado, o primogênito, mais provavelmente que os demais irmãos, que nasceram em outra sequência, se lembrará de momentos em que cruzou aquelas linhas de responsabilidade de maneira voluntária ou involuntária. As lembranças relacionadas a cometer erros, quebrar regras ou ferir-se são bastante comuns em primogênitos ou filhos únicos. Quando converso com um primogênito ou filho único, na verdade já parto do pressuposto de que eles têm uma lembrança ligada a um desses temas afins. As lembranças de um primogênito ou de um filho único podem ser semelhantes às de Fred Rogers e concentrar-se num primeiro dia assustador no pré I. Podem estar relacionadas ao ato de quebrar o prato de porcelana chinesa da mamãe ou ir para a enfermaria depois de cair no parquinho e esfolar o joelho.

Depois de crescido, Fred Rogers decidiu enfrentar suas inseguranças. Criou um programa de televisão que ajudava as crianças a lidar exatamente com as mesmas questões: descobrir uma autoestima correta, lidar com sentimentos de maneira

adequada e receber a mensagem de que você tem valor simplesmente por causa da pessoa que é.

Mister Rogers' Neighborhood lhe dava vontade de cantar “Que sentimento bom é saber que você está vivo; *que grande alegria saber que você está crescendo por dentro!*”.

ATENÇÃO AOS DETALHES

Eu e Sande precisamos admitir uma coisa: somos viciados na série de televisão *24 horas*. Acho que o detalhe revelador disso foi o comentário que fizemos por brincadeira aos nossos filhos: “Não nos liguem na segunda-feira à noite!”. Sei que a televisão não deveria ser algo tão importante assim, mas tenho de admitir que eu e Sande ficamos grudados na telinha a cada semana.

Para aqueles que não estão familiarizados com a série, cada temporada gira em torno de um dia — um dia de muita agitação — na vida da Unidade Antiterrorismo de Los Angeles, em que o agente Jack Bauer luta por sua vida e pela de todo o mundo. É ação sem parar — uma ida ao hospital dura cerca de quatro minutos e ninguém “foi ao banheiro” durante *24 horas* nos últimos cinco anos. Isso é que é controle! Mas como eles poderiam ausentar-se? Simplesmente não dá tempo! Cada temporada é aquilo que chamo de um dia muito estressante no escritório.

Você imagina que tipo de coisa passava pela mente do ator Kiefer Sutherland, vulgo Jack Bauer, quando criança? Embora não seja, rigorosamente falando, uma das primeiras lembranças da infância, ouça uma das recordações dele sobre jogar hóquei no gelo:

“Eu estava de cabeça baixa quando cruzei a linha azul”, conta ele ao lembrar-se de um jogo; “estava procurando alguém para quem passar, mas olhei para o lado errado e fui atropelado pelo maior garoto da liga. Fiquei inconsciente — tinha onze ou doze anos —, acordei numa maca e as pessoas estavam aplaudindo. Achei que aplaudiam porque eu estava sendo substituído e comecei a chorar.

“Minha mãe me contou mais tarde que as pessoas estavam aplaudindo porque eu ainda estava vivo!”[28]

A lembrança de Kiefer não apenas demonstra o tema clássico do primogênito, no qual ele se fere (ele tem uma irmã gêmea que é seis minutos mais nova e três meios-irmãos mais novos[29]), mas parece apontar também para um tema pessoal, o de não se sentir querido ou bem-vindo. Ao recobrar a consciência, presume que todos estão aplaudindo por estarem cansados dele e de seu desempenho no gelo e, portanto, ficaram felizes por se livrar dele. Isso é que é exemplo da lógica particular da luta constante presente no filho primogênito! Você também notará que Kiefer não se lembra simplesmente de ter sido atingido e de recobrar a consciência. Ele se

lembra de onde estava no gelo (na linha azul), para onde estava olhando quando foi atingido (para baixo) e do fato de que estava procurando alguém de seu time para quem passar, em vez de ele mesmo conduzir o disco. Esse nível de detalhe ocorre com frequência nas lembranças do primogênito e do filho único.

Falei certa vez sobre a ordem dos nascimentos numa conferência para contadores, algo que, imagino, soou tão interessante para eles quanto a contabilidade soa para mim. Pude observar isso na linguagem corporal de cada um quando me levantei para ir ao palco. Todos tinham a face impassível, e os braços, cruzados. Estava na cara que eles não sentiam nenhum entusiasmo em relação à próxima hora que passariam ali.

Sendo assim, fui direto à jugular.

Antes mesmo de dizer “olá”, de me apresentar ou de agradecer a alguma pessoa dali pelo convite, deixei escapar: “Se você foi o primogênito ou o filho único de sua família, por favor levante-se”. Cerca de trezentos deles — praticamente todos naquele auditório — se levantaram. Até eu fiquei surpreso com a quantidade.

“Agora, quantos de vocês foram o filho do meio ou o caçula da família?” Cerca de vinte levantaram a mão e eu caí na risada. “O que vocês estão fazendo aqui?!”, perguntei para o grupo dos vinte. Todos riram e se inclinaram para frente nas cadeiras, o que me sinalizou que aquele fora um ótimo começo.

O que quero ressaltar é que o primogênito e o filho único são aqueles com maior probabilidade de trabalhar em empregos que envolvam atenção aos detalhes, como contadores e pilotos de avião. Serão os mais entusiasmados em analisar os relatórios financeiros da empresa para saber aonde vai cada centavo ou em decifrar o código de um novo aplicativo para Linux. O primogênito e o filho único — que compõem a grande maioria dos pilotos de avião — adoram traçar um curso com precisão de centésimos de um grau e calcular a taxa de consumo de combustível com duas casas decimais em relação ao peso da aeronave, levando em conta a velocidade e a direção exata do vento. Coloque vários caçulas numa cabine de avião, e eles provavelmente dirão: “Esqueça essa coisa de plano de voo — deixe a festa rolar!”.

Aposto que, se eu tivesse sentado com aqueles contadores primogênitos e filhos únicos depois do congresso e pedisse que relatassem suas lembranças da infância, não ouviria apenas alguns dos temas sobre os quais temos falado — erros, quebra de regras e ferimentos. Também ouviria detalhe após detalhe de como era a taça de cristal que um deles deixou cair, a condição exata do tempo e o nome completo daqueles colegas de classe que estavam a seu lado quando perdeu a corrida na aula de educação física no primeiro ano, e por aí vai. Se você fosse um filho do meio ou

um caçula e estivesse ouvindo aquelas histórias, poderia pensar: “Mas como é que você se lembra de tanta coisa?”, porque os primogênitos e os filhos únicos geralmente preservam muito mais detalhes de suas lembranças que os filhos que nasceram em outra ordem.

Esses detalhes presentes nas lembranças dos primogênitos e dos filhos únicos equiparam-se ao desejo de se esforçar e de se realizar — em suma, uma tendência à perfeição. Os filhos primogênitos não têm ninguém como modelo, a não ser os adultos acima deles, e não é preciso muito esforço para perceber que os adultos são muito bons em pintar sem borrar o contorno, amarrar os sapatos e limpar o prato. Consequentemente, os filhos que nasceram primeiro na família também tendem a ser mais impactados pela autoridade, de modo que podem ter lembranças envolvendo professores, policiais e outras pessoas de autoridade. Em contrapartida, essas mesmas crianças podem ter problemas com autoridade, porque viram hipocrisia naqueles que deveriam ser modelos saudáveis e corretos de autoridade.

É claro que existe um número enorme de exceções a essa regra sobre atenção aos detalhes, de modo que você não precisa dar a volta e sair do avião caso descubra que o piloto, o copiloto e o navegador do seu próximo voo são os caçulas da família. A equipe de bordo não agirá como Os Três Patetas, e eles podem muito bem se encaixar nas exceções a essa regra, o que vamos discutir mais à frente neste capítulo.

EXAMINE O TERRENO E SIGA ADIANTE

Até onde sei, nunca houve uma pesquisa que confirmasse isso, mas nos meus trinta anos de aconselhamento, minha observação é que os primogênitos costumam ter aquilo que chamo de “componente vertical” e/ou “movimento” em suas lembranças. Quero dizer com isso que o primogênito (filho ou filha) da família pode ter uma lembrança da infância relacionada a colocar-se de pé no alto de uma montanha e olhar para o vale, ou ir de elevador até o topo de um edifício comercial e olhar para a rua logo abaixo.

Por que ele se lembra disso? Porque, mais uma vez, essa circunstância específica condiz com a maneira como essa pessoa enxerga a vida. Isso não significa que ele deve fazer alpinismo ou ser mensageiro num hotel, mas é bem provável que de fato demonstre que está sempre se esforçando, sempre subindo rumo ao topo — o que com certeza confere com a maneira que muitos primogênitos encaram a vida.

Outra característica comum das lembranças de infância nos primogênitos, e profundamente relacionada ao componente vertical, é o movimento — dirigir um carro ou caminhar por algum lugar. O movimento também se traduz em realização,

quase como se aqueles primogênitos ou filhos únicos estivessem participando de uma corrida — e, se você é primogênito ou pensa em seu irmão ou irmã mais velhos, provavelmente concordará que isso é um fato na personalidade do primogênito. Os primogênitos exibem um padrão de esforço e movimento, olhando de cima para baixo a partir do ponto aonde chegaram, ou para cima, para aonde estão indo. A realização e o movimento estão ligados de alguma maneira e, juntos, esses dois formam um tema comum nas lembranças dos primogênitos e dos filhos únicos.

A lembrança de Kiefer Sutherland sobre jogar hóquei no gelo é um exemplo de movimento. Temos outro aqui. Steven Spielberg — diretor de filmes como *Contatos imediatos do terceiro grau*, *E. T.* e *A lista de Schindler* — conversou certa vez sobre sua infância em Phoenix, no Arizona, com o crítico de cinema Roger Ebert:

Meu pai levou-me para fora para ver uma chuva de meteoros quando eu era bem pequeno, o que foi assustador para mim, pois ele me acordou no meio da noite. Meu coração estava acelerado; eu não sabia o que ele queria fazer. Ele não me disse. Colocou-me no carro e saímos, e, então, vi todas aquelas pessoas deitadas em cobertores, olhando para o céu. Meu pai estendeu um cobertor. Deitamos ali e olhamos para o céu, quando vi pela primeira vez todos aqueles meteoros. O que me assustou foi ser acordado no meio da noite e levado para um lugar desconhecido. Mas o que não me assustou, e de fato foi bastante reconfortante, foi assistir aquela chuva cósmica de meteoros. Acho que, daquele momento em diante, nunca mais vi o céu como um lugar ruim.^[30]

Essa é outra lembrança clássica do filho primogênito, na qual existe tanto o elemento de movimento no carro quanto a fascinação por olhar para o céu noturno e ver a chuva de meteoros. A lembrança de Spielberg também traz consigo o elemento do medo sobre o qual conversamos, que é característico dos responsáveis primogênitos e filhos únicos. “O que vai acontecer comigo?”, pensou o pequeno Steve.

É óbvio que essa experiência causou grande impacto sobre ele e, como Roger Ebert destaca mais à frente em sua entrevista, a imagem da luz (os meteoros) como fonte de mistério aparece em muitos dos filmes de Spielberg como sua “imagem principal”, o termo usado por Ebert. As luzes do OVNI em *Contatos imediatos do terceiro grau* escondem o desconhecido, e os faróis cegantes dos nazistas nos filmes da séria *Indiana Jones* escondem uma ameaça desconhecida.

“Não se preocupe”, eu gostaria de poder ter dito ao jovem Spielberg. “Você está criando material para futuros sucessos do cinema.”

OS SOLITÁRIOS FILHOS ÚNICOS

Sempre que vejo alguém sentado a meu lado num avião, fazendo palavras cruzadas,

presumo que estou sentado ao lado de um primogênito ou de um filho único. Em 90% das vezes, estou certo.

Tanto o primogênito quanto o filho único adoram palavras e amam imaginar coisas, e, por terem vivido um tempo sem irmãos, apresentam maior possibilidade de ter lembranças introspectivas que os outros irmãos. Essa familiaridade com a solidão, porém, é especialmente real para o filho único. Algumas coisas podem fazer diferença entre as lembranças de um filho único e as de um primogênito, como lembranças de estar sozinho, ainda que passasse muito tempo com os pais, ou o medo de ser deixado sozinho. O tipo de pergunta que pode permear a lógica particular de um filho único é: “O que acontecerá se papai e mamãe sofrerem um acidente e eu ficar sozinho?”.

Em virtude da familiaridade dos filhos únicos com a solidão e graças ao fato de também serem bons na estruturação das coisas, suas lembranças também terão maior probabilidade de girar em torno da interação com coisas que com pessoas, algo não tão forte nas lembranças de filhos nascidos em outra posição. As lembranças clássicas de um filho único podem girar em torno da resolução de um enigma, dar os toques finais num projeto de marcenaria ou reunir a mobília de uma casa de bonecas. Matemática, música, engenharia e atividades científicas podem combinar muito bem com a vida adulta de um filho único devido a sua inclinação para resolver problemas.

Isso não quer dizer que os filhos únicos não terão lembranças que envolvam pessoas — tudo depende do fato de as pessoas serem importantes na lógica particular daquela pessoa. Pelo fato de os filhos únicos também crescerem rapidamente, não terão muitas lembranças de momentos em que agiram como líderes. Eles se tornam líderes mais tarde na vida, líderes intensamente independentes, à medida que se destacam. Mas não tiveram tanta prática de liderança quanto o filho primogênito, o qual exerce um tipo de reinado sobre seus irmãos mais novos.

Diferentemente do filho do meio ou do caçula, o filho único, por definição, simplesmente não tem a prática social que os filhos nascidos em outra sequência detêm.

PRESO NO MEIO

Sempre tive pena de meu irmão Jack porque, na condição de pirralho da família, fui eu quem ganhou a bicicleta nova de aniversário. Não foi ele, fui eu. Ele queria, mas eu ganhei.

Ainda me lembro daquele dia. Fiquei tão feliz quando meus pais me deram a

bicicleta, que saí imediatamente pela vizinhança. O único problema foi que os convidados da minha festa ainda estavam lá. Eles jogaram o chapéu para cima sozinhos, e só voltei meia hora depois. Esse tipo de comportamento não é bem aceito por ninguém — pais ou convidados —, e certamente não foi aceito por meu irmão do meio, que nunca ganhou sua bicicleta nova.

A reação dele não foi produto de minha personalidade, nem da personalidade dele, nem mesmo favoritismo por parte de nossos pais, devendo-se simplesmente ao fato de que nossos pais, John e May Leman, estavam apenas reproduzindo um padrão que as famílias seguem há milhares de anos. Quando o primeiro filho entra no palco da família, todos os holofotes são voltados para ele, os microfones e alto-falantes são aumentados, e Papai e Mamãe — a plateia — ficam ligados em toda palavra e choro. Como você pode imaginar, minha irmã, Sally, recebeu esse tipo de atenção concentrada de meus pais. Mas, quando Jack chegou, três anos e meio depois, meus pais já haviam aprendido que comer terra exige que se chamem os paramédicos, e que as crianças se saem muito bem, ainda que você não faça um troféu com o primeiro par de sapatos que usaram ou que não encha o álbum de fotografias com mechas do primeiro corte de cabelo. Consequentemente, o filho do meio lembrará de situações da infância nas quais foi o mediador, o negociador ou aquele que fez concessões. Também terá lembranças de comparações, de situações que pareceram injustas — como a lembrança da infância que meu irmão tem de mim e de minha bicicleta nova.

Desculpe, Jack. Acho que, às vezes, as coisas são mesmo assim para o bebê da família.

HORA DA FESTA!

Como você já deve ter percebido a partir das minhas lembranças de infância, o bebê da família tende a se lembrar de momentos em que era o centro das atenções, de situações em que abriu caminho (ou tentou e errou!), geralmente desfrutando de bons momentos. Lembre-se: o bebê aprende coisas não apenas dos adultos acima dele, mas também dos irmãos abaixo — e as crianças encaram a vida de maneira muito menos séria que os adultos. Consequentemente, é mais provável que os caçulas da família tenham lembranças da infância que girem em torno de festas de aniversário e de fim de ano, de presentes ou de momentos nos quais eram o centro das atenções. Veja minhas lembranças, e não encontrará alguns dos temas do bebê da família — ser o centro das atenções como fui na torcida dos Williamsville Billies, não conseguir entrar em casa quando fiquei trancado do lado de fora e andar pela vizinhança em minha bicicleta nova durante minha festa de aniversário.

Anos mais tarde, durante uma viagem em que realizaria algumas palestras, saí do hotel após o café da manhã e descobri que estava a apenas alguns quarteirões dos estúdios da rede de televisão ABC, onde eram realizados os programas *Good Morning America*, do qual fiz parte em meados da década de 1990 como consultor em psicologia. Nessa época, Charlie Gibson e Joan Lunden apresentavam o programa. Não demorou muito e lá estava eu no meio da multidão, espiando pelo vidro que dava para o estúdio onde o programa era transmitido ao vivo.

Naquele momento, o diretor do programa, Eddie Luisi, me localizou no meio da multidão e ficou surpreso. *Kevin?* Percebi pelo movimento de sua boca que ele dizia meu nome por trás do vidro. Ele apontou para a porta lateral, deu um jeito de driblar a segurança e, em poucos segundos, lá estava eu, no estúdio do *Good Morning America*, que seria transmitido ao vivo, usando uma bermuda encardida, uma camiseta da NBC e o boné do time de beisebol Arizona Wildcats que raramente sai da minha cabeça quando estou relaxando. A equipe técnica se aproximou para me cumprimentar e então Eddie me conduziu até a mesa do apresentador, faltando apenas cinco minutos para que entrassem no ar ao vivo. Charlie Gibson, um de meus favoritos no programa, cumprimentou-me com um abraço de urso bem caloroso, enquanto Diane Sawyer ficou por ali, tentando imaginar quem exatamente era aquela pessoa com barba por fazer que havia acabado de vir da rua para dentro do estúdio. O produtor executivo do programa, Ben Sherwood, foi animadamente até a mesa e olhou em volta como que dizendo *A-t-e-n-ç-ã-o, temos um programa para fazer!* Por experiência própria, eu sabia o que significava aquele olhar e afastei-me rapidamente.

“Ei, Kevin, não vá embora ainda!”, gritou Charlie, enquanto se arrumava atrás da mesa. Mais tarde, durante um intervalo da transmissão, ele me apresentou para o restante da equipe.

Conto essa história para ilustrar que os bebês da família que são sociais e amantes da diversão costumam ver o mundo como uma família grande e ampliada. Estou em boa companhia. Veja esta lista de caçulas que você deve conhecer: Billy Crystal, Eddie Murphy, Goldie Hawn, Drew Carey, Jim Carrey, Martin Short, Chevy Chase, Steve Martin, Whoopi Goldberg, Ellen DeGeneres, Steve Carell, Jon Stewart, Leslie Nielsen, o falecido John Candy e Charlie Chaplin, o avô de todos os comediantes. Todos eles são os bebês da família. Fica claro a partir dessa lista que os bebês usam sua habilidade de chamar a atenção para si mesmos não apenas como estilo de vida, mas também para ganhar a vida!

QUANDO OS PAPÉIS ESTÃO INVERTIDOS

Já mencionei que a psicologia é a ciência que identifica padrões no comportamento humano e, com base em tudo o que já disse até aqui sobre a sequência de nascimentos e lembranças, talvez você já tenha reconhecido em suas próprias lembranças ou nas lembranças de pessoas que você conhece alguns pontos que parecem ser exceções aos temas mencionados.

Ouvi, por exemplo, a lembrança da infância de um caçula numa família de quatro filhos que ocorreu quando ele tinha cinco anos de idade. Ele estava no *shopping center* quando viu uma menina tirando dinheiro de uma fonte que ficava no pátio. Foi até ela e disse-lhe que não deveria fazer aquilo, mas ela não lhe deu ouvidos e continuou pegando as diversas moedas que estavam na água. Diante disso, o que o caçula da família fez? Empurrou a menina para dentro da fonte!

Você estaria correto em concluir que essa história, que se encaixa no tema de quebrar regras, teria maior probabilidade de acontecer com um primogênito ou um filho único que com um caçula. A não ser, é claro, que exista um espaço de pelo menos cinco anos entre o caçula e o próximo irmão mais velho.

O apresentador de televisão Jay Leno, por exemplo, foi moldado por esse espaço de cinco anos. Ele passou a fazer parte da história da NBC quando assumiu o lugar de Johnny Carson como apresentador do programa noturno de entrevistas de maior duração dos Estados Unidos, o *The Tonight Show*, que está no ar desde 1954. Boa escolha, eu diria, porque, além da experiência de Leno como comediante *stand-up*, eu acrescentaria que a sequência de seu nascimento o tornou perfeito para ser o apresentador do programa.

Leno foi o mais novo de dois irmãos — o bebê de queixo largo da família. Como se poderia esperar, Leno apresentou muitos traços comuns aos caçulas durante a infância, como seu amor pela brincadeira. Aliás, costuma-se contar a história do boletim da quinta série de Leno, no qual sua professora fez o seguinte comentário: “Se Jay passasse tanto tempo estudando quanto tentando ser comediante, ele seria uma grande estrela”.^[31] A professora da quinta série de Leno mal sabia que aquilo que destacava Jay na época seria a característica que lhe daria fama e sucesso na vida mais tarde.

Mas Leno também era dez anos mais novo que seu irmão Patrick.^[32] Assim, embora Leno seja o caçula da família, rigorosamente falando, ele também apresenta alguns traços de primogênito em função do grande espaço de tempo entre ele e seu irmão mais velho. Consequentemente, observe que uma de suas primeiras lembranças de infância combina traços que podem ser considerados comuns tanto aos caçulas quanto aos primogênitos — considerar a vida uma festa e ser ferido, tudo numa única experiência!

Certa noite, em New Rochelle, meus pais estavam fazendo o que eu pensava ser uma grande festa, mas acho que só havia mais dois outros casais jogando *bridge*. Eu já estava na cama, mas rastejei de volta até o final da escada para dar uma espiada na festa lá embaixo. Eles conversavam, riam e se divertiam, e eu queria muito estar ali, onde a ação se desenrolava. Deste modo, tramei um plano: faria uma entrada extremamente artística! Escorregaria pelo corrimão de pijama, chegaria ao começo da escada, cairia em pé e diria “Tchã tchã!”. Bem no meio do jogo de *bridge*! Seria a vida da festa! Causaria a maior impressão! Seria como Liza Minnelli — que, é claro, naquela época deveria ter uns oito anos de idade, mas ainda assim eu estava muito animado.

Assim, balancei-me no topo do corrimão e escorreguei uns dois centímetros. Isso foi tudo. De repente, caí como um míssil nuclear — direto sobre uma mesa na qual havia um abajur. Houve um barulho enorme quando a mesa desmontou e o abajur se espatifou. Todo o mundo pulou da mesa do jogo, morrendo de susto. Mas que entrada! Meus pais me levaram correndo para o hospital, onde meu baço precisou ser removido. Para mim, naquela época, tudo aquilo foi muito legal — algo que compensava a perda de uma parte insignificante de meu corpo. Aliás, nunca senti falta do meu baço.^[33]

A lembrança de infância de Jay é uma mistura perfeita do estilo de vida do bebê, amante da alegria, e da preocupação do primogênito com erros e ferimentos. Qualquer um que se lembra de perder o baço e faz piadas com isso me levaria a crer que é o bebê da família com pelo menos cinco anos de diferença do irmão!

Donald Trump, o magnata nova-iorquino dos imóveis, é outra pessoa que experimentou o papel invertido da sequência de nascimento em sua família durante seu crescimento. Trump foi o quarto de cinco filhos, e naturalmente esperava-se que seu irmão, Freddie, o primogênito, assumisse os negócios da família quando tivesse idade suficiente. Mas a personalidade dos dois provocou uma inversão.

Quando criança, estava fazendo um prédio com blocos de madeira numa sala de recreação. Como eu não tinha blocos suficientes para fazer o que queria, perguntei a meu irmão Robert se ele poderia me emprestar alguns. Ele disse: “Tudo bem, mas você tem de me devolver quando tiver acabado de brincar”. Usei todos os meus blocos, todos os dele e, quando terminei, fiquei com um grande prédio. Assim, coleí todos os blocos. Robert nunca recebeu seus blocos de volta.^[34]

Embora fosse um filho do meio, Donald veio a substituir seu acomodado irmão mais velho, Freddie, como o mandachuva da família. Por sinal, Donald não foi apenas o mandachuva.

“No segundo ano”, lembra-se Donald Trump, “dei um soco no meu professor de música por achar que ele não sabia muito sobre o assunto... Não tenho orgulho disso”, admite Trump, “mas trata-se de uma prova de que, desde pequeno, eu tinha a tendência de desafiar”.^[35]

Foi a “tendência de desafiar” de Donald que não apenas o fez trocar os traços típicos da sequência de nascimento com seu irmão mais velho, mas também o levou a tornar-se um dos homens mais ricos do mundo, por meio de suas empresas no

ramo imobiliário de Nova York.

Não se pode presumir que, simplesmente porque você é o segundo de três filhos, suas lembranças exibirão temas típicos do filho do meio. Ah, não estou contestando o fato de você ser o segundo filho da família, mas, sim, que você também pode ser o primeiro menino ou menina. Se tiver quatro irmãs mais velhas, mas for o primeiro homem na sequência, você provavelmente assumirá certas características do primogênito, porque, ao olhar para cima, não verá ninguém a quem seguir como exemplo do que significa ser homem até chegar a seu pai. Em contrapartida, se um primogênito tiver necessidades especiais, física ou mentalmente, essa criança pode trocar os traços da ordem de nascimento com o próximo filho na sequência, de modo que, se o primogênito do sexo masculino na família de dois meninos tiver uma incapacidade, isso pode levar o segundo menino a adotar características de primogênito.

Mas a ordem de nascimento certamente não é o único fator a influenciar quem somos e os eventos dos quais nos lembramos: o estilo de criação de filhos utilizado por seus pais também influencia profundamente seus traços e suas lembranças da infância.

VOCÊ FOI AMEAÇADO COM UMA “BENGALA”?

Se você acompanhasse meu pai e seus três irmãos por um dia inteiro — ainda que não soubesse que eram parentes —, no final do dia concordaria que os quatro vieram do mesmo molde. Isso se deve parcialmente ao fato de todos terem crescido num lar tradicional e autoritário, no qual a palavra de meu avô era absoluta. Ele governava não apenas em palavras, mas também em atos. Seguindo o ditado “tal pai, tal filho”, meu pai também era um trabalhador esforçado que às vezes governava o lar ameaçando seus filhos. Com o passar dos anos, passei a temer aquilo que ele chamava de “bengala”.

Temas das lembranças de acordo com
a sequência de nascimento

	Temas comuns	Possíveis significados
Primogênitos e filhos únicos	Quebrar regras, cometer erros, ferir-se.	Elevado senso de responsabilidade e das consequências; cruzar esses limites voluntariamente ou não.
Primogênitos e filhos únicos	Lembranças ricas em detalhes.	Propensão ao perfeccionismo — “preocupar-se com os detalhes”, por assim dizer.
	Avistar as coisas de cima para baixo, a partir de um lugar alto, ou olhar para cima; lembrança de ter ido a algum lugar.	Realizações — mexer-se para fazer as coisas acontecer! Busca constante pela excelência.
Filho único	Lembranças perfeccionistas, geralmente sem lembrar mais ninguém.	Independência radical, por passar naturalmente muito tempo sozinho.
	Lembranças de medos.	Normalmente, medo de ficar sozinho.
Filhos do meio	Lembranças de comparações.	Competição com “C” maiúsculo.
	Lembranças de situações aparentemente injustas.	Desejo de consertar as coisas ou pelo menos negociar um equilíbrio benéfico para ambas as partes.
Caçulas	Lembranças em sua maioria relacionadas a festas, reuniões de final de ano ou celebrações.	Tendência a ser social e gostar de diversão.
	Lembranças de ser o centro das atenções.	

Bastava ameaçar-me com a bengala para me fazer mudar imediatamente. Se eu estivesse fora da linha, ele levantava a voz e dizia:

— Você quer que eu pegue a bengala?

— Ah, não, por favor, não pegue a bengala — era o que eu costumava dizer. — Qualquer coisa, menos a bengala.

Tendo Deus como minha testemunha, porém, confesso que eu não fazia a menor ideia do que era a tal bengala.^[36] Imaginava algum instrumento criado na Idade Média, passado de geração a geração por alguma sociedade secreta de pais dedicados a exercer disciplina inflexível sobre os filhos. Fosse o que fosse, eu não queria descobrir! Anos mais tarde, já adulto, percebi que ele nunca teve uma bengala.

Você cresceu com medo de uma bengala? Viveu num lar em que o medo da punição fazia você andar na linha — ou relativamente próximo dela? Ou cresceu num lar em que a disciplina era tão frouxa que você e seus irmãos podiam

facilmente derrotar a instituição paternal como um grupo de aldeões rebeldes carregando tochas e forçados?

Levanto essa questão porque, além da sequência de nascimento, um dos fatores mais importantes na determinação de suas lembranças da infância e de quem você é hoje é o estilo de criação de filhos adotado por seus pais.

O pai permissivo diz cantarolando: “Tyler, são oito horas. Você já se preparou para dormir?”. Muitos e muitos pais se anulam para garantir que seus filhos nunca tenham nenhum sentimento ruim em relação a eles. Talvez eles mesmos tenham crescido em lares autoritários, de modo que se propõem a criar um “ambiente diferente” que é quase tão livre quanto uma família anarquista.

No outro extremo, o pai autoritário dirá: “Tyler, se você não estiver na cama em cinco segundos, vai aprender o que é se arrepender!”. Esse tipo de pai não acredita que seu filho seja capaz de respeitar limites saudáveis, de modo que faz tudo o que pode para manter “um perigo claro e presente”. Mas isso não é criar filhos; isso é ditadura.

O pai que tem autoridade, porém, diz: “Tyler, já falei que é hora de ir para a cama. Se você optar por não ouvir, é escolha sua. Mas haverá consequências”. O pai que tem autoridade estabelece fronteiras saudáveis ao desenvolvimento da criança, limites que lhe dão uma estrutura de segurança, que preparam a criança para o sucesso ao colocar responsabilidade adequada sobre seus ombros e que a ajudam a aprender disciplina de dentro para fora.

Qualquer que tenha sido o estilo de criação de filhos ao qual você foi exposto, esse estilo moldará as lembranças de infância que você tem, quer as experiências e os sentimentos que as acompanham revelem medo por você sempre tentar atender expectativas impossíveis, quer demonstrem um anseio desesperado de ter limites num lar caótico.

DE QUE MANEIRA AS CIRCUNSTÂNCIAS FAMILIARES MOLDAM SUAS LEMBRANÇAS

Não importa se você tenha sido criado por pais permissivos, autoritários ou com autoridade, sua lógica particular também terá sido afetada por um grande número de circunstâncias familiares, como uma situação financeira apertada ou mais folgada, questões de saúde que envolveram morte, mudanças frequentes etc. A lista de circunstâncias passíveis de influenciar suas lembranças é praticamente infundável, mas as lembranças da infância podem ajudar a destacar a quais delas você era naturalmente sensível.

Entre minhas lembranças da infância está a de descer a escada correndo, olhar pela sala e ver debaixo da árvore de Natal o capacete de futebol azul com uma tira

amarela no meio que pedi a Deus até que ele ficasse com os ouvidos doendo. Meu primeiro pensamento foi: “Oh, meu Deus, ganhei o capacete que tanto queria!”. Mas, logo em seguida a esse primeiro pensamento, veio este: “Mas eu sei que meus pais não têm dinheiro para isso”. Será que é preciso ter um PhD em psicologia para concluir que o dinheiro era apertado na sua família e que essa mesma atitude em relação ao dinheiro ainda permanece na minha vida até hoje?

Mesmo agora, quando vivo viajando a trabalho, essa voz frugal dentro da minha cabeça ainda me faz economizar em tudo. Eu estava em Atlanta, alguns anos atrás, com as despesas pagas pela minha editora, quando descobri que poderia economizar dinheiro pegando um trem que me deixaria bem perto do Centro de Convenções de Atlanta, no centro da cidade. Assim, peguei o trem, que custou US\$ 1,75, em vez de usar o táxi que eles haviam planejado. Minha atitude foi apenas uma prática daquela lógica particular da minha infância. (Mas vá explicar isso para o editor perplexo que estava tentando entender o que eu havia feito.)

Depois, numa recente estada em Nova York para aparecer num programa, dei uma olhada no menu do café da manhã do hotel e fui comer fora, porque não queis pagar US\$ 36 pelo desjejum. Diferentemente dos meus filhos mais novos, não tenho nenhuma predileção por aquele fino restaurante escocês — o McDonald’s. Mas descii a rua e passei pelos Arcos Dourados para tomar um café da manhã enrolado em papel manteiga e aquecido por algumas lâmpadas, porque minha lógica particular dizia, de forma inequívoca, que eu não podia fazer outra coisa.

Verdade seja dita, eu estava simplesmente seguindo as lições que aprendera com meus pais. Durante muitos anos, o restante da família repetiu de maneira jocosa o lembrete costumeiro de minha mãe a todos os filhos para que desligassem o telefone porque “uma chamada para Grand Island custa quinze centavos por minuto!”. Minha lógica particular, moldada pela situação financeira de minha família e enraizada nas lembranças da minha infância, ainda ecoa nas decisões que tomo hoje.

Na há dúvidas de que todos somos produto de nosso ambiente em diversos aspectos. Se o dinheiro era um fator de estresse para seus pais, isso pode fazer parte de suas lembranças e de sua lógica particular hoje também. Se você cresceu numa família militar e era jogado para algum canto do país a cada dois anos, isso afeta a maneira como você enxerga a estabilidade. Dependendo de como sua lógica particular foi formada, você também pode enfrentar dificuldades para fincar raízes em qualquer lugar que seja. Ou você pode ir para o outro extremo e passar a ver uma comunidade estável da mesma forma que um homem se arrastando pelo deserto vê a água.

Uma criança cujos pais são artistas de circo despreocupados terá lembranças da infância significativamente diferentes das de alguém que viveu com pais criados numa família estabelecida e politicamente ambiciosa. Ouça o que disse Ted Kennedy ao descrever com suas próprias palavras como foi crescer na família Kennedy:

Uma das mais vivas lembranças de minha infância é a de nossa família reunida em torno da mesa para jantar. As conversas eram animadas e interessantes, provocadas por perguntas de meus pais quanto aos acontecimentos do dia. Com nove filhos ansiosos por impressionar os pais e uns aos outros, era difícil conseguir a palavra, a não ser que tivesse algo muito interessante a dizer. Aprendemos logo cedo que a maneira de ser parte ativa da conversa do jantar era ler um livro, aprender algo novo na escola ou, tendo um pouco mais de idade, viajar a lugares diferentes. Dessa maneira, nossos pais abriram aquelas nove mentes jovens para o mundo, o que foi um presente maravilhoso e duradouro.^[37]

As circunstâncias de cada família, bem como a lógica particular de cada pessoa, são singulares.

OS PERIGOS DA ARRUMAÇÃO PERFEITA

Dentre todas as influências familiares que moldam nossas lembranças da infância, nossa lógica particular e, por fim, quem somos em nossos anos de formação, aquilo que chamo de “pai com olhar crítico” é o que tem um efeito profundamente prejudicial sobre muitos dos filhos adultos com quem converso hoje.

Uma mulher contou-me certa vez uma de suas lembranças da infância: ela recebia todo tipo de crítica dos pais por não dobrar corretamente as roupas lavadas. Para seus pais, havia uma maneira indiscutivelmente correta de dobrar toalhas, roupas íntimas e meias. Fazer isso de outro jeito era equivalente a uma atividade criminosa.

Talvez exista uma maneira certa de dobrar roupas íntimas. Não sei — não li o *Manual de dobragem de roupas*. Mas, ainda que a sra. Boas Maneiras tenha uma postura indiscutivelmente correta sobre o modo de dobrar roupas íntimas ou sobre a maneira de guardar as meias na gaveta, quem realmente se importa com isso?! Você quer realmente impor a uma filha que a maneira como ela dobra suas roupas íntimas é mais importante que o fato de ela estar esforçando-se, honrando você em sua obediência e contribuindo para a família? Você vai de fato sentir que é uma mãe bem-sucedida se tiver criado uma mulher completamente azeda, perversa com os outros e distante de você, mãe dela? Mas, ah, ela dobra uma meia como ninguém!

O que acontece com os filhos de pais com olhar crítico é que eles começam a evitar as críticas a todo custo, porque isso se torna por demais ameaçador. Em vez de terminar uma tarefa, eles vão parar um centímetro antes do fim e começar

alguma outra coisa.

Por quê? Você pode imaginar.

Imagine Ralph, cujo escritório numa empresa de engenharia aeroespacial parece ter sido arrumado com a ajuda do túnel de vento da companhia. Temos aqui um procrastinador, e sua mentalidade distorcida diz que, ao postergar indefinidamente as tarefas, as pessoas não podem dizer que ele não está desempenhando bem seu trabalho — simplesmente porque ele não o concluiu! É claro que existe alguma ordem em sua bagunça, porque, se o chefe entrar e lhe pedir um relatório, ele provavelmente sabe onde o papel está. Num primeiro olhar, porém, seu escritório é um chiqueiro. Ralph é o típico sujeito que cresceu sob pais com olhar crítico, e uma das maneiras de escapar de sua lógica particular de sempre ter de atingir os padrões pessoais elevados e inatingíveis é postergar perpetuamente os passos para alcançar o sucesso.

Ralph é aquilo que chamo de “perfeccionista derrotado”, que é simplesmente um dos estilos de vida que se desenvolvem a partir das muitas influências — tanto seus traços naturais, inatos, quanto o ambiente familiar no qual você cresceu — que cooperam para criar as lembranças da infância que você tem.

Mas qual exatamente é seu estilo de vida? Esse é o assunto de nosso capítulo seguinte.

Seu estilo de vida não tem nada a ver com o carro que você dirige

Quando você é importante?

Qualquer pessoa que já ficou na fila de licenciamento do Departamento de Veículos Automotores (DVA) sabe que essa experiência não se destaca entre as comemorações do Natal e do final de ano. Se há uma coisa que detesto mais que trabalhar com números por horas a fio é preencher formulários burocráticos cansativos.

Mas passe essa tarefa ao caçula da família e, com seu charme, ele encontrará uma maneira melhor de realizar essa tarefa!

Agora, sempre que vou ao DVA de Nova York, levo às moças que trabalham lá uma torta caseira para seu café da manhã — de framboesa, uva ou uma torta holandesa. Em retribuição, elas graciosamente preenchem todos os meus formulários. Quem não abrigaria uma exceção para uma pessoa assim? Eu sei, estou abusando um pouco! Pode chamar-se de aproveitador ardiloso, mas enxergo a situação da seguinte maneira: a torta é apenas uma pequena prova da profunda gratidão que sinto por ter sido poupado de uma atividade terrivelmente enfadonha.

Não é a primeira vez que faço qualquer coisa a meu alcance para animar um detalhe cotidiano de minha vida.

Como voou muitas vezes a trabalho, em vez de ligar para o 0800 da American Airlines e discutir sobre assentos e planos de viagem por telefone com um completo estranho que está a sete estados de distância, costumo simplesmente aparecer no escritório local da companhia aqui em Tucson. Certo dia, quando estava fazendo os acertos para uma viagem, por alguma razão comecei a conversar sobre uma marca de pão chamada Milton, que eu simplesmente adorava. Com exceção de pão de hambúrguer, não me animo com nada que use sementes como estratégia de vendas. Isso é para passarinho! Os pães da Milton, porém, com cobertura de gergelim e outros grãos, certamente dão a melhor torra que você já provou na vida!

— Você precisa trazer-nos um desses qualquer dia — disseram os funcionários.

— Pode deixar — respondi. — Vou trazer.

Bem, fiel à minha palavra, aquele dia chegou, e, quando precisei cuidar de algumas coisas no escritório da American Airlines, entrei com uma torradeira debaixo do braço, um quilo de manteiga, uma faca, alguns pães de Milton, guardanapos e pratos descartáveis.

‘Hora da festa!’, anunciei enquanto entrava. — Onde é que eu acho uma tomada? — Em poucos instantes, minha supertorradeira turbo para quatro fatias estava cuspidando torradas tão rápido quanto conseguíamos comer. Eu lambuzava as torradas as torradas com manteiga fresca, e logo o escritório da American Airlines ficou tomando pela fragância de café da manhã do restaurante de uma pousada! Os funcionários comiam, e eu dava fatias de pão até mesmo para os clientes que chegavam, como se fosse o responsável pela degustação de produtos num supermercado.

Bem, todo excesso é realmente ruim, porque não demorou muito para que minha torradeira queimasse o circuito elétrico! Como o escritório da American Airlines ficava na parte da frente do hotel Doubletree, alguns segundos depois um funcionário do hotel entrou. “Vocês têm energia elétrica aqui?”, perguntou ele, perplexo.

O problema é que eles também tinham ficado sem eletricidade por causa do problema com a minha torradeira! Se isso já não fosse suficiente, outra pessoa do Doubletree entrou correndo na sala.

“Alguém está sentindo cheiro de queimado?”, perguntou o funcionário.

Ao que parece, quando puxei um daqueles pedaços da torrada da Milton, parte da fatia ficou enroscada na torradeira e começou a soltar fumaça como se fosse o foco de incêndio de um treinamento dos bombeiros!

Ora, sei que você provavelmente não carrega uma torradeira quando sai para resolver coisas pela cidade, mas eu adoro uma bagunça e faço um pouco de festa por todo lugar onde passo. Também sei que meu comportamento pouco convencional surgiu em parte em razão da minha insegurança em trilhar os passos de minha irmã “perfeita” e de meu irmão quase perfeito. Sendo o bebê da família, aquele que adora uma farra, tudo isso faz parte do estilo de vida que desenvolvi com o passar dos anos.

QUAL É O *SEU* ESTILO DE VIDA?

Ao sair do consultório do médico em minha última consulta, escutei uma das funcionárias dizer ao colega: “Você não adora quando ele vem aqui?”. Talvez estivessem falando sobre uma das minhas visitas anteriores, quando fiz ruídos semelhantes aos de um carro de corrida enquanto o médico fazia a colonoscopia.

Mais uma vez, sei que essa não é a maneira que todo o mundo lida com esse tipo de coisa, mas, da maneira que eu enxergo a coisa, já que você está em uma situação desconfortável, por que não procurar extrair o melhor dela?

É assim que enxergo toda situação: extrair o melhor dela tentando fazer as pessoas rir. Sou o tipo de cara que ficaria muito animado se todo dia minha agência bancária distribuisse bilhetes na entrada para participar de um sorteio, ou se todas as minhas idas ao mercado se transformassem em musicais da Broadway, apresentando malabarismos com laranjas, realizado pelos repositores e por atendentes cantoras. Faço o que puder para ajudar a tornar esses sonhos realidade.

Aqueles momentos no guichê de licenciamento do Departamento de Veículos Automotores, no escritório da American Airlines e no consultório de meu médico têm tudo a ver com minha lógica particular, a lente através da qual enxergo a vida. A expressão do meu desejo forte e inato de fazer as pessoas rir, essa manifestação exterior de minha razão interior na vida cotidiana, é aquilo que chamo de meu “estilo de vida”.

Cada pessoa tem um estilo de vida diferente — e não estou falando do tipo de carro que você dirige, nem de quantos metros quadrados sua casa tem. Esse é o seu padrão de vida. Seu estilo de vida é o nível que você estabelece durante a vida e que está relacionado à maneira como você reage às pessoas e às situações ao redor, quais pressuposições você faz em relação a si mesmo e ao seu ambiente e quando suas emoções entram em ação involuntariamente.

Você quer saber qual é o *seu* estilo de vida? Como você completaria a frase “Só tenho importância na vida quando...”?

QUANDO VOCÊ É IMPORTANTE?

Depois de pisar no palco da sua família, não demora muito para que você comece a tentar descobrir que papel lhe foi atribuído. Mas, por fim, você aprende a obter a atenção que tanto deseja e vai atrás dela!

Imagine a primeira semana na educação infantil do pequeno Tyler, com quatro anos de idade. Assim que a mãe o deixa na escola, no segundo dia, ele entra na sala e imediatamente começa a perturbar Grace para obter o controle da poltrona estofada que fica no canto de leitura. Ciente desde o primeiro dia que Tyler pode ter tanta energia quanto uma bomba atômica, a professora gentilmente o redireciona para a caixa de areia, da qual ele gostou muito no dia anterior, quando todos os meninos brincavam ali. Mas, quando ele vê Scott brincando com o único martelo próximo na bancada de carpinteiro de brinquedo, fixa seus olhos naquele objeto e tenta arrancá-lo do pobre menino. Parece que Tyler busca encrenca por onde vai.

Você já parou para pensar por que algumas crianças entram numa sala de aula e fazem com que todas se voltem contra elas numa questão de minutos? Algumas crianças não apenas atraem problemas — elas os buscam.

Buscar problemas pode ser exatamente o que ela está fazendo. Por mais estranho que possa parecer, Tyler talvez esteja fazendo isso porque só se sente confortável numa situação desconfortável. Talvez a vida em casa seja turbulenta e destituída do amor e da atenção positiva de que ele necessita, de modo que ele se acostuma a viver no caos e a buscar a atenção negativa. As crianças se adaptam, mas uma criança habituada a um ambiente instável que for colocada em um ambiente estável se sentirá fora de lugar, porque a estabilidade não faz com que ela se sinta “em casa”.

Você pode ser o professor da educação infantil mais amoroso do mundo, mas existem grandes chances de que essa criança rejeite inicialmente esse amor, porque ser amada é algo inconsistente com a maneira como ela vê a vida em casa. Aliás, quando ela vê as pessoas confiando umas nas outras naquela classe de educação infantil, ela se sente inclinada a pensar: “O que há de errado com vocês? Não veem que estão agindo de maneira completamente errada?! Se é para obter a atenção das pessoas, preciso obtê-la a qualquer preço. Hum... entrar em confusão parece funcionar muito bem”. Em outras palavras, a mensagem que passa por sua psique é “sou importante somente quando obtenho atenção de forma negativa”.

Você também tem um estilo de vida que passou a aceitar com o passar dos anos e com seu crescimento. O meu estilo de vida poderia ser expresso, em parte, pela frase “sou importante somente quando faço as pessoas rir”. Uma vez que certos padrões no estilo de vida surgem de acordo com a ordem em que você nasceu na família, para o primogênito ou para o filho único, esses estilos de vida costumam ser “só tenho importância na vida quando controlo, domino ou venço”. Para o filho do meio, eles são “só tenho importância na vida quando evito o conflito, mantenho a paz ou preservo um equilíbrio social em que todos se sentem felizes”. Por fim, para o caçula, esses estilos costumam ser “só tenho importância quando sou o centro das atenções, quando sou capaz de fazer as pessoas trabalhar para mim ou quando consigo fazer o que quero”.

Mas é claro que seu estilo único de expressar a lógica particular não significa que você está sujeito a esse padrão para sempre. À medida que reconhecer em qual estilo de vida você naturalmente se encaixa, poderá aprender a adaptar a mentalidade de seu estilo de vida e até mesmo mudar padrões que influenciam negativamente tanto a você como aos outros.

ASSUMA O CONTROLE DE SEU ESTILO DE VIDA!

Se você já fez alguma dieta ou começou a fazer exercícios, então sabe o trabalho duro que tudo isso implica. É preciso vigilância para reconhecer aquele declive escorregadio que leva aos velhos padrões e para elevar-se ao patamar superior dos novos. Se estiver tentando perder peso, é preciso estabelecer uma rotina de acordar cedo — normalmente cedo demais! — para ir à academia antes de entrar no corre-corre do dia. Se não fizer isso, é bem provável que não se exercite depois do trabalho, pois estará cansado demais para fazê-lo. Se estiver fazendo dieta, é muito sábio não entrar no corredor dos biscoitos no mercado — mesmo se achar que eles estão chamando você pelo nome.

Mas todo esse aborrecimento vale a pena?

Pergunte a alguém que passou por esses rigores e conseguiu perder peso ou entrar em forma. Parece que, invariavelmente, essa pessoa lhe contará como a mudança de hábitos foi importante para sua saúde e bem-estar.

O mesmo se pode dizer em relação a fazer mudanças no estilo de vida. É natural permanecer — e querer permanecer — no papel que você adotou durante a fase de crescimento. Se você gosta de agradar as pessoas, é muito mais fácil continuar agradando-as dia após dia, ano após ano. É claro que todo esse agrado terminará cobrando um preço de sua mente e de seu corpo: sua sanidade e exaustão física. Mas como é diferente quando você consegue apegar-se aos pontos fortes de seu estilo de vida e afastar-se de suas fraquezas!

Conversar sobre o estilo de vida que surgiu a partir das lembranças de sua infância pode ser muito semelhante a olhar num espelho que reflete não apenas seu exterior, mas também o interior. Pode ser que, ao olhar para a sequência em que você nasceu e para o estilo de criação de filhos adotado por seus pais, você comece a perceber que precisa fazer mudanças significativas na maneira como vê a si mesmo, os outros e o mundo ao redor.

Isso é ótimo — você está na trilha certa, seguindo pela direção correta, e vai conseguir! Não é por ter-se identificado com algum estilo de vida em particular que eu tenha apresentado aqui que você será assim para sempre. Seu estilo de vida é apenas a fundação sobre a qual você toma decisões e reage às situações a seu redor. Portanto, não acredite na mentira segundo a qual você só será importante quando estiver fazendo aquilo que lhe é natural. Ao conscientizar-se de seu estilo de vida — as forças e fraquezas inerentes à maneira como você reage aos outros e ao mundo a seu redor —, você poderá fazer mudanças significativas.

Você precisa de tempo e graça para mudar a maneira de pensar, mas com a ajuda do Deus todo-poderoso, você conseguirá!

VOCÊ ESTÁ NUMA MISSÃO?

Certa vez entrevistei Pat Williams, vice-presidente sênior do time de basquete do Orlando Magic, como parte de uma pesquisa para um livro que eu estava escrevendo. “Kevin”, disse-me ele, “quando levanto de manhã e meus pés tocam o chão, digo a mim mesmo: ‘Preciso vencer’”.

Se você procura a definição da lógica particular por trás do estilo de vida de um empreendedor, não há melhor descrição que essa. O mecanismo interno de um empreendedor começa a funcionar quando o despertador toca e prossegue assim por todo o dia. O empreendedor crê nisto: “Só tenho importância na vida quando estou seguindo adiante”.

É claro que existem benefícios reais nesse estilo de vida. Os empreendedores não ficam sentados sem ter o que fazer, esperando que os outros lhes entreguem o mundo numa bandeja de prata. São eles que provavelmente fazem as coisas em casa, em sua comunidade de fé ou no escritório. As pessoas procuram os empreendedores quando precisam que uma tarefa seja cumprida, e os empreendedores recebem muitos elogios por seu estilo de vida. A pessoa que está sempre tentando seguir adiante na vida muito provavelmente subirá a escada do sucesso com rapidez.

Ao que parece, Oprah Winfrey não ficou nas séries da educação infantil, pois sua professora recebeu uma carta, no início do ano letivo, sugerindo em termos bem claros que Oprah deveria ir direto para o primeiro ano. A professora concordou. Talvez tenha sido bom que Oprah tenha seguido adiante — pois o que se descobriu mais tarde foi que a própria Oprah havia escrito aquela carta!^[38] Seu espírito empreendedor continua evidente mesmo hoje em praticamente tudo o que faz. Ela recebeu uma indicação ao Oscar por sua atuação no primeiro filme de que participou, *A cor púrpura*. Sua empresa, a Harpo Productions, tem-se saído muito bem... para ser modesto. Suspeito que ela seja uma das mulheres mais ricas e poderosas do mundo, e não se chega a essa altura sem ser empreendedor.

Você acha que o golfista profissional Tiger Woods é um empreendedor? Certa vez lhe perguntaram numa entrevista: “Tenho curiosidade de saber se você consegue lembrar a primeira vez que ganhou um torneio de golfe e trouxe um troféu para casa”.

“Ah, sim”, respondeu Tiger. “Lembro sim... tinha cerca de quatro anos de idade e jogava num campo para crianças. Era um campeonato para crianças até dez anos de idade e terminei em segundo. Lembro que o troféu tinha a minha altura. Achei aquilo a coisa mais legal do mundo, ganhar um prêmio tão grande quanto você... Com o passar dos anos, ganhei mais alguns troféus, mas aquele foi imensamente memorável.”^[39]

Por acaso seria alguma surpresa que Tiger, filho único, não tenha tido nenhuma dificuldade em recordar uma de suas primeiras lembranças da infância, na qual ela já dominava seu esporte? Aquele troféu foi “imensamente memorável”, exatamente porque Tiger é um empreendedor, de modo que consegue lembrar-se das realizações de quando era ainda criança. E ele realizou muita coisa, pois sua lista de conquistas — tanto nos Estados Unidos quanto fora, bem como seu pioneirismo em tantas áreas do golfe — faz parecer que ele foi o criador do jogo!

No entanto, ao mesmo tempo que nossa sociedade comemora os feitos dos empreendedores, fazendo deles o assunto principal de filmes inspiradores e de campanhas publicitárias de guloseimas, certamente existe o perigo de ser empreendedor à custa da saúde e dos relacionamentos. Hoje, quase 40% dos trabalhadores americanos têm uma carga horária de mais de cinquenta horas por semana.^[40] Embora o estilo de vida do empreendedor tenha muitos aspectos positivos, esse estilo pode assumir o controle de sua vida e tornar-se prejudicial.

Quando existe exagero, os empreendedores podem tornar-se controladores.

O controlador crê da seguinte forma: “Só tenho importância na vida quando exerço poder sobre aqueles que me cercam”. O ponto forte do controlador é que ele (ou ela) costuma enxergar o que precisa ser feito, de modo que pode ser bom na questão de dirigir pessoas — contanto que a direção seja feita de maneira saudável e não autoritária. Mas o que leva o controlador a uma espiral descendente rumo à disfunção é a interação doentia com as pessoas que o cercam.

Veja o que quero dizer. Eu estava palestrando numa igreja num domingo e, durante o intervalo entre o primeiro culto e o segundo, todos os pastores se reuniram no gabinete do pastor titular para orar. Assim que um dos pastores auxiliares entrou na sala, o pastor titular foi até ele, encarou-o e começou a gritar. Ele estava a dois centímetros de distância do outro, gritando em termos bem claros que queria que as cadeiras do santuário ficassem a 50 centímetros de distância, e não a 45! Mas a pior parte foi que o reverendo Cabeça Quente parou de gritar, olhou para aqueles que estavam atentos a tudo e, numa das transições mais surreais que já presenciei, disse: “Oremos”. O que esse incidente diz sobre a necessidade de controle daquele cara? Odiaria estar perto dele caso eu tivesse mandado imprimir o boletim em papel amarelo em vez de usar a cor palha.

Os controladores costumam levar a vida muito a sério. Toda decisão se torna uma questão preto no branco, certo ou errado — com base no critério do controlador, é claro. O controlador busca a perfeição a todo custo e mostra esse padrão a todos, para que o sigam. Não sei quanto a você, mas minha experiência

mostra que exigir 100% de perfeição de si mesmo ou de qualquer outra pessoa é uma fórmula que garante uma chance de 100% de fracasso. Essa maneira extrema de ver a vida simplesmente não funciona quando aplicada a situações reais e a pessoas reais.

Por acaso estou dizendo que não deve haver ninguém no controle? É claro que não. Precisamos de pessoas dispostas e capazes de assumir as rédeas da liderança. Acredite, se houver um engavetamento de treze carros na estrada que passa aqui em Tucson, quero que alguém chegue com as sirenes berrando e assuma o controle da situação! Mas a explosão daquele pastor é um exemplo clássico de um controlador doentio — alguém capaz de sacrificar uma interação razoável e sadia entre colegas humanos por conta de cinco centímetros de distância entre as cadeiras. Não é uma troca razoável para mim. Aposto que o pastor auxiliar com quem o pastor titular estava gritando sentiu-se da mesma maneira.

Gostaria de poder dizer que aquele caso foi um exemplo isolado, mas infelizmente os controladores estão em todo lugar, de alguma forma estimulados pela noção distorcida de que a liderança é exercida de melhor maneira com altos níveis de decibéis e saliva voando para todo lado. Controlar os outros também pode ser enganosamente sutil, como o marido que não “deixa” a mulher dirigir o carro novo. Isso não faz dele um empreendedor, mas um controlador. Quando os controladores deixam de controlar uma situação e passam a controlar pessoas, quando a liderança se transforma num exercício de poder, então “Houston, temos problemas”. Creio que isso é não apenas um problema; é algo totalmente errado.

Creio que controle seria uma excelente qualidade a buscar se você quisesse conquistar um pequeno país do terceiro mundo através de um golpe militar e assim tornar-se ditador.

Por favor, não diga que não avisei sobre as consequências.

UM PEQUENO TOMA-LÁ-DÁ-CÁ

Não me lembro de melhor exemplo atual do estilo de vida do doador do que Madre Teresa, que dedicou praticamente a vida inteira a servir de maneira altruísta os pobres, doentes e moribundos de Calcutá, na Índia.

Quais eram suas lembranças da infância?

É interessante notar que Madre Teresa hesitava muito em conversar sobre sua infância. “Minha família era feliz”, disse ela. “Tinha um irmão e uma irmã, mas não gosto de falar sobre isso. Não é importante agora. A coisa importante é seguir o caminho de Deus, o caminho que nos leva a fazer algo maravilhoso para ele.”[41]

Embora ela não quisesse concentrar-se em sua família, está claro que os esforços

de sua mãe para ajudar os pobres causou-lhe grande impacto. Já adulta, Madre Teresa lembrou-se da mãe alimentando estranhos e lhes dando roupas, pessoas que, na época, ela pensava serem parentes. De modo específico, entre suas lembranças da infância estavam ajudar a mãe a cuidar de uma mulher alcoólica coberta de feridas e visitar uma mãe de seis filhos à beira da morte.^[42] Não é surpresa que as lembranças dos doadores incluam — segure-se na cadeira — experiências que enfatizam a importância de dar?

Certa vez ouvi a história de um menino que se destacava em sua classe por causa de diferenças físicas. Consequentemente, sua mãe estava preocupada porque achava que ninguém lhe daria um cartão no Dia do Amigo... embora ele se tivesse dedicado a fazer cartões para todo o mundo da classe. De volta em casa, porém, ele disse: “Olha, mamãe, entreguei todos os meus cartões!”. A coisa que não passava pela cabeça daquele menino era o que ele receberia. Em vez disso, o que importava em sua lógica particular era o que ele dera.

O doador pensa assim: “Só tenho importância na vida quando contribuo para o bem-estar dos outros”. Os doadores são aquelas pessoas que, na vida adulta, você encontrará em profissões de ajuda como médicos, enfermeiros, conselheiros e assistentes sociais. Não é preciso dizer-lhes que há maior felicidade em dar que em receber, porque eles já sentem essa verdade de modo intrínseco e a vivem em suas decisões diárias.

Nem todo o mundo é assim, é claro. Alguns são tomadores. O tomador pensa: “Só tenho importância na vida quando recebo dos outros”.

Sande, minha esposa, tem uma lembrança da infância de caminhar até um lugar com um primo para comprar doces. Os dois receberam 25 centavos dos pais de Sande, mas o menino embolsou a moeda e passou uma conversa em Sande para que ela pagasse a conta dos dois. Sande ainda hoje se alegra em dar o que puder aos outros. Os que estão na outra ponta do espectro, porém — os que têm o estilo do tomador, como aquele menino com quem Sande foi comprar doces —, acham que só estão desempenhando seu papel na vida quando recebem coisas dos outros.

É claro que é bom saber do que você precisa na vida, mas o estilo de vida do tomador pode tornar-se uma forma de poder que a pessoa passa a exercer. As lembranças de infância típicas de um tomador podem girar em torno do modo como conseguia que os outros fizessem as coisas para ele. Se sua personalidade se encaixa no estilo de vida do tomador, você provavelmente não via o ato de manipular os outros como algo ruim — provavelmente achava que aquilo era uma vitória.

Uma jovem lembra-se de fazer a irmã mais nova arrumar a sala de estar para ela

enquanto saía para andar de bicicleta. Uma vez que aquela mulher era uma tomadora, seu sentimento era de satisfação. Ela se sentia no topo do mundo porque conseguira que alguém fizesse algo que ela deveria fazer. E, além de tudo, saía impune!

Independentemente de você ser doador ou tomador, lembre-se: não deixe que seu estilo de vida o leve a relacionar-se com as pessoas de maneira não saudável. Eu incentivaria vocês, tomadores, a desenvolver uma consciência em relação às pessoas que estão a sua volta e às necessidades delas. Se não agirem assim, correm o risco de se tornar controladores. Portanto, quando seu primeiro instinto for pensar “Opa, o que posso ganhar com isso?”, mude suas perguntas interiores para “Do que a outra pessoa precisa? Como posso incentivá-la ou fazer com que se sinta confortável?”. Ainda que você tenha de sair de seu caminho normal para fazer algo assim, isso o ajudará a deixar de ser um tomador e assim tornar-se um doador.

Minha palavra de cautela a vocês, doadores, é que vocês também desenvolvam uma conscientização para impedir que os controladores ou tomadores passem por cima de vocês. Quando alguém pedir que você pule, pense antes de dizer algo como “Tudo bem, a que altura?”. Por exemplo, não faça todo o trabalho para o controlador da comissão. Defina antecipadamente quais tarefas você gostaria de fazer e é capaz de fazer dentro de sua agenda atual e, então, estabeleça limites. A palavra “não” não é um palavrão. Os doadores precisam aprender a usá-la para o bem de sua própria sanidade e saúde.

Se você não estabelecer limites, cuidado! O estilo de vida de qualquer doador, quando levado a extremos, pode facilmente tornar-se agradador ou mártir.

QUANDO OS OUTROS SÃO IMPORTANTES DEMAIS

Você já se preocupou com o que os outros pensam de você? Às vezes, o que as pessoas pensam de nós importa demais. Lembre-se daquela mulher cujas lembranças de infância incluíam ouvir os pais corrigindo a maneira como ela dobrava as roupas? Bem, se é para fazer uma suposição, eu diria que aquela mulher tinha pelo menos um pouco do estilo de vida do *agradador* em ação.

O agradador pensa: “Só tenho importância na vida quando faço os outros felizes”. As lembranças que o agradador provavelmente terá serão as de tentar impressionar seus pais, mas de quase nunca conseguir. Isso por acaso se parece com suas lembranças da infância, com sua lógica particular ou com seu estilo de vida? Se é assim, você muito provavelmente ainda vive tentando satisfazer as expectativas dos outros: Será que você cozinha suficientemente bem para sua sogra? Será que está sempre disponível para cuidar dos filhos da vizinha? Será que deve dispor-se

novamente a fazer hora extra no final de semana? Certamente é muito bom fazer os outros felizes, mas, quando sua autoestima depende disso, algo está errado. Comece a viver para agradar os outros, e você terminará vivendo uma vida instável, jogada de um lado para o outro ao sabor das expectativas.

De maneira geral, os agradadores tendem a ser do sexo feminino. Por quê? Provavelmente porque, socialmente, os homens são vistos como fracos se forem agradadores, enquanto, em nossa cultura, as mulheres são elogiadas se fizerem aquilo que os outros desejam que elas façam. Infelizmente, é comum que mulheres agradadoras e homens controladores terminem juntos num relacionamento. No início, a combinação parece boa — ambos desempenham os papéis que lhes foram dados, o que, na superfície, parece harmonizar-se muito bem. O homem gosta de controlar, e a mulher gosta de agradar. Mas, depois de algum tempo, a mulher pode perder a paciência por estar sendo explorada pelo homem, levando o relacionamento a uma crise. Portanto, se você é agradadora, cuidado! (Você poderá ler mais sobre o estilo de vida do agradador no meu livro intitulado *Pleasers*.)

No ponto extremo do estilo de vida do agradador, está o estilo de vida do mártir, que clama por atenção. O mártir acredita da seguinte maneira: “Só tenho importância na vida quando me entrego de maneira ‘nobre’ a uma causa”. Essa causa pode ser a família ou fazer o marido mudar seus modos, mas, seja o que for, o mártir se entrega completamente à causa para receber atenção dos que estão em volta. “Ah, coitadinha”, dizem os vizinhos indutores de tal comportamento. “Você organizou a festa sozinha, preparou a comida, e seu marido nem ajudou?” A lógica particular do mártir é semelhante à de uma criança que deseja tanto receber atenção, que termina chamando atenção de maneira negativa. O estilo de vida do mártir pode ser uma maneira doentia de obter atenção, mas ainda assim é atenção. Portanto, contanto que aquilo lhe faça bem, ele continua fazendo.

Lembra-se da lembrança daquela tomadora na qual ela, ainda criança, conseguiu fazer com que sua irmã mais nova limpasse a sala de estar? A lembrança da infância de um mártir pode ser formada pelo lado da receptora daquela experiência, ao ceder à irmã mais velha e limpar aquela sala e, durante o processo, pensar que é uma irmã maravilhosa por estar trabalhando para que sua irmã pudesse andar de bicicleta. Essa pequena mártir sente que a situação é injusta? De modo algum. Na verdade, ela vê isso como uma oportunidade de dar muito além daquilo que ela deveria dar dentro do esperado.

Se você enxerga traços do estilo de vida do agradador ou do mártir em si, lembre-se que, embora seus pensamentos e preocupações pelos outros e por fazer o trabalho dessas pessoas seja admirável, o perigo que você enfrenta é deixar que

todo o mundo o controle ou que você se deprecie em troca de atenção negativa. Resista ao “suspiro do mártir” que permeia tudo o que você faz. Mantenha essa sua preocupação e seu cuidado pelos outros, mas esteja alerta para aprender a estabelecer limites apropriados, dizendo *não* quando sua lógica particular o levar a dizer “Ah, sim, certamente farei isso por você!”.

ELES NÃO SÃO ENCANTADORES?

Caso você ainda não tenha descoberto, meu estilo de vida é o do *encantador*. Consegui viajar de primeira classe por causa da minha capacidade de encantar. Consegui entradas grátis para o Epcot Center para toda a minha família por meio dessa capacidade. A prova dos nove para saber se estou bem numa entrevista na televisão é verificar se consigo encantar a equipe do estúdio a ponto de fazê-los rir durante a filmagem. Sei que eles já viram Robin Williams antes e que assistiram a programas do Bill Cosby. “Mas quem é o psicólogo gordinho de Tucson?”, pensam eles. Ninguém se importa. Este é o desafio que vejo diante de mim: se eu conseguir fazer a equipe de filmagem rir, então ganhei o dia, de acordo com meu estilo de vida.

Durante uma entrevista ao canal de televisão WGN-TV, de Chicago, conversávamos sobre meu livro *Sheet Music*, que lança um olhar bastante aberto sobre a intimidade sexual no casamento. Quando começamos a entrevista, a equipe do estúdio estava lendo jornal. Depois de um tempo, porém, aquela equipe, a equipe de apoio e os estagiários estavam todos reunidos atrás das câmeras, formando um semicírculo em volta do palco. A apresentadora ria tanto, que mal conseguia falar. Chegou até mesmo a esconder o rosto da câmera, colocando o *script* na frente, porque não conseguia parar de rir e de ficar corada!

Sendo o caçula amante de festa da minha família, esse é o tipo de reação que busco nas pessoas. É o tipo de atenção que o encantador adora!

Você se recorda da minha lembrança de infância sobre estar debaixo dos holofotes durante o jogo de basquete dos Williamsville Billies? Ou da lembrança de Jay Leno sobre querer escorregar pelo corrimão e cair no meio do jogo de *bridge* de seus pais? Esse é o tipo de lembranças que um encantador provavelmente terá — lembranças de alegria e jogos, lembranças em torno de festas de aniversário, comemorações e presentes recebidos. O encantador crê no seguinte: “Só tenho importância na vida quando sou o centro das atenções”.

Se você é um encantador como eu, então existe todo tipo de aspecto positivo em sua personalidade. Você tem habilidades sociais inatas. É bem provável que se sinta à vontade diante de um grupo. Se há uma apresentação que precisa ser feita no

trabalho ou para um grupo no seu lugar de adoração, você é um ótimo candidato. Mas existe o lado oposto de seus pontos fortes, um que conheço muito bem. Você pode ficar tão concentrado em encantar os outros para conseguir as coisas, fazendo de tudo para se tornar o centro das atenções, que começa a negligenciar os que estão ao redor.

Minha palavra de incentivo é que você faça uso das maravilhosas habilidades que lhe foram concedidas. Afinal de contas, nem todo o mundo se sente à vontade como você em situações sociais. Ao mesmo tempo, não acredite nem por um instante que o mundo gira a seu redor — ou que deveria girar. Isso simplesmente não acontece. Mas, se você for capaz de pôr em prática, com humildade, os pontos fortes de seu estilo de vida de encantador, poderá transformar o mundo num lugar muito mais radiante para os outros simplesmente sendo você mesmo!

VOCÊ ESTÁ NA ARQUIBANCADA OU NO CAMPO?

Quando eu era auxiliar acadêmico da Universidade do Arizona, parte do meu trabalho era ajudar os alunos a se envolver nas atividades ali desenvolvidas. E havia muitas delas para escolher! Hoje, se você quiser encontrar colegas médicos, advogados ou engenheiros, há grupos cujo propósito é exatamente esse. Está interessado em praticar alemão? Jogar vôlei de praia? Que tal aeromodelismo? Surfar — ainda que seja no interior? Hóquei no gelo para mulheres? Clube da percussão? Fanáticos por cubo mágico? Alguém que goste de jogar queimada?

Existe de tudo se você for aluno e quiser envolver-se.

Enquanto trabalhava ali na Universidade do Arizona, conheci uma jovem que tocava na banda. É uma atividade muito boa de realizar, mas infelizmente ela não participava de outras coisas além daquilo. Por alguma razão, ela se mantinha separada dos outros alunos. Nunca entrou no prédio do grêmio estudantil e, até onde sei, ainda hoje vive uma vida solitária.

Quando uma pessoa me conta alguma de suas primeiras lembranças de infância sobre, digamos, representar de improviso na sala de estar para os adultos ou jogar bola com as crianças da vizinhança, presto atenção em quem era o “diretor artístico” ou o capitão do time. Essa perspectiva da lembrança — seja de ficar mais atrás e observar ou de participar da ação — pode ser um indicador fundamental da maneira como você vive sua vida hoje.

Algumas pessoas são observadoras por natureza, sentando-se fora das linhas e assistindo a vida passar diante delas. Outras são participantes, envolvendo-se na ação e talvez até mesmo liderando. Como observador, você pode ter mais condições de enxergar o quadro geral, mas também pode sentar-se no banco de trás

e não se envolver como deveria. Os participantes, em contrapartida, adoram envolver-se e podem tornar-se grandes líderes, mas também existe a possibilidade de perderem a visão da floresta, concentrando-se apenas nas árvores.

Independentemente de qual dos dois você seja, não deixe que as fraquezas de seu estilo de vida tenham mais valor que seus pontos fortes. Observadores, avaliem o ambiente com seu olhar aguçado, mas também saiam da toca para se envolver e se relacionar com os que estão à volta. Participantes, continuem entrando de cabeça no que fazem, mas, de vez em quando, deem um passo consciente para trás, para terem certeza de que não estão perdendo a perspectiva. Certifiquem-se também de que os outros — aqueles que observam — participem e que vocês estejam seguindo na direção correta.

Pontos fortes e fracos dos diferentes estilos de vida

	Ponto forte	Ponto fraco
<i>Empreendedor</i>	Faz as coisas acontecer	Pode negligenciar os relacionamentos
<i>Controlador</i>	Assume controle de situações que precisam de liderança firme	Costuma dominar as pessoas
<i>Agradador</i>	Considera as necessidades dos outros	Pode agradar os outros a ponto de negligenciar suas próprias necessidades
<i>Mártir</i>	Considera as necessidades dos outros	Usa as necessidades dos outros para obter atenção
<i>Doador</i>	Considera as necessidades dos outros	Às vezes despreza suas próprias necessidades
<i>Tomador</i>	Sabe o que quer	É comum ter dificuldades com o egoísmo
<i>Encantador</i>	Gosta de ser a vida da festa	Às vezes chama atenção a ponto de desprezar os outros
<i>Observador</i>	Enxerga o quadro geral	Pode ser tentado a ficar de fora
<i>Participante</i>	Gosta de se envolver	Pode envolver-se em atividades demais, sendo incapaz de dizer <i>não</i>

VOCÊ É IMPORTANTE NA VIDA. PONTO.

Apenas começamos a explorar a quantidade infinita dos possíveis estilos de vida. Há pessoas que só se consideram valiosas quando ponderam toda e qualquer ação.

Outros se veem como pessoas más, não importa o que façam. Então, é claro, também existem os bonzinhos, aqueles cuja lógica particular diz que devem ser sempre vistos pelos outros com bons olhos. Alguns de nós possuem o estilo de vida que diz que é melhor ser visto que ouvido. Existem certamente milhares de padrões de estilo de vida que explicam como as pessoas vivem e como se veem em relação aos outros e ao mundo ao redor; uma vez que todos somos indivíduos complexos, ninguém pode ser rotulado como possuidor de um único estilo de vida. Você é uma mistura de estilos, como um empreendedor doador, um controlador encantador ou um mártir bonzinho que se contenta em ficar de lado e observar. Mas, seja qual for sua mistura de estilos, existe um perigo comum a todas elas: o de envolver-se na rotina das fraquezas do seu estilo de vida até que ele assuma o controle de sua vida, em vez de você assumir a responsabilidade.

Você já ouviu falar do jogo Duas Verdades e Uma Mentira? Cada pessoa do grupo pensa em duas características que sejam verdadeiras em relação a si mesma e uma que seja falsa. Então, uma a uma, cada pessoa fala sobre os três “fatos”, e o grupo tenta adivinhar quais são as verdadeiras e qual é a falsa. É uma maneira simples de descobrir particularidades uns dos outros, mesmo daqueles amigos que você conhece bem!

Levanto esse assunto porque, embora algumas pessoas digam que não são boas em inventar histórias — ou seja, mentir —, eu discordo. Somos excelentes contadores de histórias. Na verdade, existe uma história que você conta tão bem que até você acredita nela! Essa história é que você só é importante na vida quando está vivendo de acordo com seu estilo de vida. É uma das mentiras mais comuns inventadas pela humanidade — a de que você só é importante quando se entrega aos outros além de sua capacidade, ou somente quando é impecável, ou apenas quando controla os outros, ou os outros o controlam.

É fácil acreditar em mentiras, entrar cambaleando no banheiro de manhã, olhar desapontado para o espelho e ver as rugas debaixo dos olhos, a pele manchada e os cabelos brancos, sem mencionar todas as falhas que você sabe que há por dentro. Talvez você não se veja com bons olhos, mas lhe garanto uma coisa: o Deus todo-poderoso vê. Depois que presenciei tantas pessoas, em diferentes momentos da vida, fazer as mudanças de que precisavam após examinar sua lógica particular e seu estilo de vida único, sei que você também pode! Você não é importante apenas quando está seguindo as regras rígidas do seu estilo de vida.

Você é importante simplesmente porque é singularmente você!

Seja seu próprio analista

Dê uma volta pela estrada das lembranças

Você já entrou numa sala para pegar alguma coisa e, então, ficou parado ali, perplexo, sem conseguir lembrar por que foi até lá? O que você faz quando isso acontece? Você pode ficar ali por alguns instantes, tentando lembrar a razão de ter ido até lá. “Rapaz, sei que vim até aqui atrás de alguma coisa...” Você pode olhar em volta, em busca de alguma pista. “Será que foi para pegar a roupa? Telefonar para alguém?” Talvez você feche os olhos enquanto pensa, tentando lembrar qual era a tarefa. “Bom, deixe-me ver. Eu estava fazendo minhas coisas...” Por fim, porém, se você simplesmente não conseguir lembrar a razão de ter ido até lá, por mais que se esforce, o que você faz?

Você volta para a sala de onde saiu.

É comum que, ao retornar ao lugar de onde viemos, nossa memória simplesmente volte a funcionar. Um processo de associação maravilhosamente misterioso acontece quando voltamos física ou mentalmente aos lugares de onde saímos apenas alguns instantes atrás — ou, como você verá neste capítulo, algumas décadas atrás. Nosso cérebro estabelece as conexões novamente e é capaz de lembrar coisas mais facilmente por meio da associação. Você pode voltar para sua sala de estar, ver a luz sobre a mesa e lembrar: “Ah, sim! Eu estava aqui, olhando pela janela, quando vi o vizinho dando uma olhada no motor do carro, o que me lembrou de que eu precisava pegar um lápis na cozinha para escrever um bilhete para lembrar-me de trocar o óleo do carro”.

É bem possível que você esteja familiarizado com esse tipo de deslize mental.

Eu certamente já me esqueci de uma porção de acontecimentos. Certa vez, estava levando o pedido dos hambúrgueres para a família, quando o telefone do restaurante tocou e o rapaz atrás do balcão o atendeu.

— Tem alguém aí chamado Leman? — gritou ele pelo restaurante.

“Isso é esquisito”, pensei, enquanto levantava a mão e ia até o rapaz para pegar o telefone. “Quem sabe que estou aqui?”

— Pai! — disse a voz do outro lado da linha.

— Krissy?! — disse eu, totalmente surpreso.

— Papai! — ela repetiu. — Você sabe onde deveria estar agora?

— Estou pegando os lanches para todos. Krissy, vamos falar sobre isso quando...

— Não, pai! — disse ela, interrompendo-me de novo. — Você deveria estar no Holiday Inn, dando uma palestra neste exato momento! Há uma multidão aqui, numa sala com a lotação completa e gente esperando em pé!

Eu me lembrava de ter escovado os dentes pela manhã e de ter fechado o zíper da calça. Lembrava o caminho para chegar ao restaurante e até mesmo o pedido de cada membro da família. Contudo, lá estava eu, de boné, camiseta do Arizona Wildcats e bermuda, completamente esquecido de um dos eventos mais importantes daquele dia: meu compromisso agendado para palestrar no almoço do Rotary Club local. Como é que não me lembrei daquilo? O rapaz atrás do balcão me deu os lanches, mas eu já havia perdido o apetite.

Uma vez que conversamos sobre suas lembranças da infância nos últimos capítulos, talvez você esteja pensando: “Dr. Leman, todas essas informações são muito bacanas — obrigado por me contar. Mas, no meu caso não servem para nada. Não consigo lembrar nada da minha infância”.

Não se preocupe. Falo o tempo todo com pessoas que não conseguem lembrar coisas da infância num primeiro momento. Francamente, quem pode culpá-las? Se não consigo guardar na cabeça por algumas horas o compromisso de fazer uma palestra, quem pode acusá-lo de não conseguir lembrar-se de ter arranhado o joelho duas ou três décadas atrás? Ainda que sua memória seja superafiada e nada lhe escape, lembrar-se de coisas da infância ainda implica a recuperação de imagens e sons passageiros escondidos em algum canto empoeirado de seus arquivos mentais. E muitas dessas lembranças foram armazenadas antes mesmo de você aprender a andar de bicicleta. Ter acesso a lembranças da infância já esquecidas é muito parecido com andar por uma trilha tomada pelo mato. A trilha está ali, mas seguir por ela e alcançar seu destino pode exigir um pouco de trabalho.

Felizmente, recuperar as lembranças da infância não é tão difícil quanto parece. Pense naquelas lembranças há muito esquecidas que voltam inesperadamente quando você sente o cheiro de um pinheiro na brisa. Aquele aroma traz instantaneamente lembranças de um acampamento de verão com sua família. Ou então você ouve uma música que não escuta há anos e surge todo tipo de lembranças da época em que você ouvia aquela música repetidas vezes. Quantas vezes você já disse a si mesmo “Não penso nisso há anos”?

Suas lembranças nem sempre são acessíveis imediatamente, mas elas estão ali.

Deixe a canoa seguir o rio calmamente.

Quando começar a recobrar as lembranças da infância, você descobrirá que,

ainda que num primeiro momento sua mente pareça estar completamente vazia, à medida que você der tempo e espaço a si mesmo para seguir a trilha de suas lembranças, você quase certamente terminará descobrindo uma lembrança ou duas, o que normalmente leva a mais descobertas. É como seguir um filete de água montanha abaixo. Quanto mais tempo você o seguir, maior ele será — primeiro, um pequeno riacho, depois um córrego e por fim um rio.

É exatamente isso que acontece quando você reserva um tempo para revisitar suas lembranças. Se você conceder tempo a si mesmo num lugar tranquilo para pensar na infância, aposto que conseguirá recordar-se muitas de suas lembranças mais vivas. Algo que pode ajudar é reservar um tempo para tomar nota ou conversar com um amigo de confiança sobre suas lembranças. Encontre um lugar confortável — fora ou dentro de casa, ou em qualquer outro ponto que lhe agrade — e pegue uma xícara de chá ou café, caso isso o ajude a relaxar. Você pode até mesmo tentar ouvir músicas da época da sua infância como recurso para ajudá-lo a pensar nesse período de tempo. Você perceberá como é mais fácil lembrar acontecimentos de sua vida quando você consegue abrir um espaço para acalmar a mente ocupada e impedir que as distrações da vida exerçam pressão sobre você.

Levantamento das lembranças da infância

• <i>Descreva sua lembrança usando de duas a quatro frases.</i>	
• <i>Que sentimentos você teve em relação a essa lembrança?</i>	
• <i>Qual é a parte mais vívida dessa lembrança?</i>	
• <i>Que idade você tinha?</i>	
• <i>Agora, seja seu próprio analista. Escreva o que você acha que essa lembrança revela sobre quem você é.</i>	

Esteja você sozinho ou conversando com um amigo, permita que sua mente vagueie de uma lembrança outra. Suas lembranças podem ser vagas no início — o que é normal — mas, à medida que se permitir viajar pela correnteza de suas

lembranças, você provavelmente se verá descobrindo lembranças cada vez mais vivas, como aquele riacho que se transforma num córrego e depois num rio.

Para esse exercício, forneço alguns pontos-chave sobre os quais pensar, tomar nota ou discutir com um amigo, a fim de ajudá-lo a começar a seguir pela trilha revelará sua lógica particular e seu estilo de vida. Para facilitar ainda mais as coisas para aqueles que têm temperamento organizado, reuni tudo isso num quadro para ajudá-lo a rastrear suas lembranças da infância.

Que tipo de lembranças você provavelmente descobrirá na trilha? Para começar, veja algumas das mais comuns.

Escola

Para muitas pessoas — especialmente os primogênitos e os filhos únicos — a escola está associada às primeiras lembranças da infância, porque a escola fornece o primeiro grande campo de provas no qual as crianças tentam receber atenção de seus pais ou de outros adultos. Alguns itens relacionados à escola:

- Como você ia à escola — andando, de ônibus, de carona com alguém ou levado de carro por um dos pais ou por alguém que cuidava de você? O que você lembra desses momentos?
- Você gostava da escola? Por que sim ou por que não?
- Você se lembra do nome de alguns de seus colegas? O que você se lembra deles?
- O que aconteceu num recreio de que você gostou ou não gostou?
- Você se lembra de receber algum prêmio ou vencer alguma competição na escola? Você se lembra de perder alguma competição ou fracassar na escola? Como você se sentiu?
- Quem era seu professor favorito e de qual você menos gostava? Por quê?
- Você foi alguma vez para a diretoria? Por que foi parar lá?

Férias

O que você fazia durante as férias costuma ser um trampolim para outras lembranças.

- O que especificamente sua família fazia durante as férias?
- Vocês viajavam? Aonde iam e o que faz com que você se lembre dessa viagem?
- Vocês visitavam parentes ou os recebiam em sua casa? Como era a interação com eles?
- Como eram as festas de final de ano na sua casa, como Natal e Ano Novo?

Casa(s) em que você viveu

Pense na(s) casa(s) em que você viveu e imagine-se andando pelos cômodos, pelo quintal e pela vizinhança. Se for possível e apropriado, visite pessoalmente o local e verifique se você pode até mesmo entrar na casa “como nos velhos tempos”, para permitir que suas lembranças da infância possam vir à tona.

- Que lembranças específicas você tem de seus pais e irmãos?
- Que sentimentos você tem associados a cada cômodo da casa particular? Que acontecimentos provocaram esses sentimentos?
- Você se lembra de alguma briga entre seus pais? Seu pai ou sua mãe tinham problemas com álcool ou vício em drogas?

PENSE NOS DETALHES

Às vezes, quando as pessoas me contam suas lembranças da infância, elas dizem coisas como “lembro-me de como eu ia muito à praia quando menino” ou “certamente tive uma infância muito triste”.

Não duvido de que você tenha praticamente vivido em roupas de banho com areia entre os dedos nesses meses de verão de sua infância. Ou que sinta dor ao pensar de novo em sua infância. No entanto, se o que lhe vem à mente ao recobrar lembranças da infância não for um fato em particular, infelizmente isso não nos dá os detalhes específicos de que precisamos para descobrir sua lógica particular e seu estilo de vida singular.

Madre Teresa, que hesitava muito em conversar sobre sua infância porque achava que isso a impedia de ajudar que outros seguissem o caminho de Deus, disse certa vez: “Lembro-me de minha mãe, meu pai e do restante da família orando juntos todas as noites... É o maior presente de Deus à família. Isso mantém a unidade familiar. A família que não ora unida não permanece unida”.^[43] Mas observe que, embora a lembrança de Madre Teresa seja fiel ao que ela experimentou e sem dúvida poderosa, não é uma lembrança específica; pelo contrário, trata-se de uma generalização de suas lembranças. Ela lembrou-se de orar em geral, não de uma experiência específica de orar junto com alguém que tenha causado um impacto particular.

O fato de viagens à praia serem uma parte constante da vida da família, de você ter um grande sentimento de tristeza em relação a sua infância ou de você se lembrar de orar junto como família são recordações importantes. Contudo, antes de aplicar os princípios deste livro a sua vida, você precisa de uma lembrança

específica com a qual trabalhar. Se não for assim, você pode simplesmente generalizar em cima de um conjunto de lembranças, comentando histórias que sua família lhe contou com o passar dos anos ou imaginando experiências para acompanhar imagens que você viu num álbum de fotografias ou em vídeos caseiros.

Caso você esteja pensando “mas o que me lembro de minha infância é que minha família estava na praia o tempo todo”, então deixe-me perguntar uma coisa: Algum acontecimento em particular se destaca nesse tempo em que sua família passava na praia? Você tem algum sentimento ligado a essas lembranças? Que fatos ou acontecimentos específicos fizeram com que sua infância fosse triste ou alegre?

É importante fazer distinção entre esses pontos, porque, quando você está pensando no passado para avaliar suas lembranças, é preciso ter os detalhes em mente.

Preste atenção às palavras que você usa

Afirmi anteriormente que as lembranças dos primogênitos e dos filhos únicos tendem a apresentar mais detalhes que as dos filhos que nasceram em outra sequência. Mas, ainda que você não seja o primogênito da família, preste atenção aos detalhes de suas lembranças, pois você se lembra deles por alguma razão. Algum tempo atrás, palestrei num congresso para casais em um final de semana. Para ilustrar de que maneira a ordem de nascimento influencia com quem nos casamos e de que maneira interagimos em nossos relacionamentos, pedi que um casal se levantasse e cada um falasse sobre si. No meio de uma plateia de seiscentas pessoas, uma mulher colocou-se em pé imediatamente, como se estivesse esperando o final de semana inteiro por aquela chance. Seu marido, por outro lado, permaneceu sentado, em choque, tão disposto a se juntar a ela quanto estaria se ambos tivessem de apresentar um número de dança e canto de improviso.

“Billy”, eu disse a ele, depois de perguntar seu nome, “posso ver que você não aprovou isso. Sua esposa está em pé e 598 pessoas estão olhando para ver o que você vai fazer. Se você optar por não fazer nada e fingir-se de bobo, tudo bem, vá em frente. Mas acho que, mais tarde, você provavelmente sofrerá as consequências junto à sua esposa”.

Todos riram e, uma vez que eu já havia quebrado o gelo com Billy, ele concordou.

Como parte do exercício, pedi que eles contassem algumas lembranças de infância relacionadas a seus pais. Assim, virei-me para a esposa e disse:

— Comece com uma descrição de seu pai.

— Meu pai é uma pessoa bastante descontraída — começou ela. —

Infelizmente, ele deixou que as mulheres de sua vida o atropelassem. Ele sempre ajudava bastante — normalmente até demais. Eu me lembro...

Conforme ela prosseguiu na descrição do pai, ouvi não apenas o relato sobre a influência que ele teve na vida dela, mas também aquilo que ela nos dizia sobre si mesma por meio das palavras que escolheu para narrar suas lembranças. Notei em especial que ela usava a palavra “muito” ao descrever sua família. Ela nos estava dando uma dica sobre a maneira como via a vida — preto no branco, um traço especialmente comum aos filhos únicos.

Quando estiver explorando suas lembranças da infância, preste atenção às palavras que você usa para contá-las. Se estiver compartilhando suas lembranças de infância com um amigo ou com seu cônjuge, peça à pessoa que preste atenção nas suas palavras, pois elas costumam fornecer uma indicação de sua lógica particular. Se estiver escrevendo um diário ou fazendo anotações usando o quadro “Levantamento das lembranças da infância”, analise o que você escreveu para verificar se existem palavras que tenha repetido ou em relação às quais teve fortes sentimentos enquanto escrevia. Talvez você tenha escrito algo como “Quando minha mãe me pediu que fosse até o bar da piscina e pedisse um copo de água ao atendente, eu queria que ela fizesse aquilo. Queria muito que minha mãe fosse lá e pegasse a água para mim”. Perceba a repetição da palavra “queria” e o conceito de que alguém fizesse para você aquilo que você mesmo poderia fazer. Isso pode corresponder ao seu desejo de que outros façam coisas para você, o que poderia indicar um estilo de vida atual de esquivar-se de fazer as coisas e perder oportunidades maravilhosas.

Você precisa lembrar que a lógica particular de cada pessoa é diferente, de modo que cada um enfatizará aspectos diferentes até mesmo de lembranças similares e, conseqüentemente, usará palavras diferentes em suas descrições. É por isso que outras pessoas — especialmente irmãos — podem ter sentimentos e recordações opostos em relação a um mesmo acontecimento.

Veja, por exemplo, minha lembrança de ter ficado trancado do lado de fora, na varanda da frente da casa, aos três anos de idade. Se outra pessoa tivesse exatamente a mesma experiência, ela poderia enfatizar o medo de estar longe da família, usando palavras como “distante” ou “separada” ao narrar aquela lembrança. Isso me levaria a acreditar que a proximidade e os relacionamentos provavelmente são muito importantes para essa pessoa. Embora tenha tido alguns desses sentimentos na minha experiência, se eu contasse a você a história daquela lembrança, você me ouviria dizer coisas como “portas trancadas” e “estar de fora, olhando para dentro”. O fato de usar essas palavras diz muita coisa sobre a lente através da qual vejo essa

experiência e a vida em geral. Para mim, essa lembrança se relaciona ao fato de eu me sentir trancado do lado de fora e batendo em portas fechadas na vida. São as questões que importavam para mim naquela época da infância, coisas que ainda são importantes para mim hoje.

Assim, faça as seguintes perguntas a si mesmo:

- Que palavras uso ao falar sobre minhas lembranças? Por que escolho *essas* palavras especificamente?
- Existe alguma palavra que repito ao recontar minhas lembranças? Por quê?
- Ao tomar nota de minhas lembranças ou conversar sobre elas com um amigo, tenho sentimentos fortes em relação às palavras que uso? Em outras palavras, há certas partes que *precisam* ser ditas, caso contrário a história parecerá incompleta?

Compartilhe seus sentimentos

Talvez você tenha notado algo em relação às lembranças que lhe contei: havia um sentimento vinculado a todas elas. Na minha lembrança sobre estragar o canto de torcida dos Williamsville Billies, havia a euforia por fazer as pessoas rir. Na lembrança de estar na varanda da frente da casa, havia a frustração de ficar trancado do lado de fora, impossibilitado de entrar. E, na minha lembrança de fumar um cigarro Viceroy, havia o orgulho de estar do lado do Eddy, meu vizinho encrenqueiro e rebelde.

Você também notou os sentimentos expressos nas lembranças dos outros? Fred Rogers temia cometer erros ao tocar órgão elétrico para a vizinhança na varanda de sua casa, e Steven Spielberg tinha medo de andar de carro à noite para contemplar os meteoros. O fato é que, se você me contar uma das lembranças de sua infância, e eu perguntar “você pode associar um sentimento a essa lembrança?”, e você não puder, então é bem provável que essa não seja uma lembrança sua.

Desconcertado? Entenda o que quero dizer. Se você não puder lembrar-se de um sentimento associado a sua lembrança, é bem provável que essa “lembrança” seja, na realidade, uma história que alguém lhe contou em algum ponto de sua vida, ou simplesmente algo que sua mente forjou depois de observar, digamos, um álbum de fotografias ou assistir a um vídeo caseiro. Não estou querendo dizer que aquilo de que você se lembra sobre aquele acontecimento não tenha ocorrido de fato ou não revele coisas sobre você. Pode ser. Mas, pelo fato de as lembranças de sua infância serem armazenadas em sua memória de longo prazo pelas emoções e uma vez que essas emoções revelam a maneira de você interpretar essas experiências —

em outras palavras, sua lógica particular —, é importante concentrar-se nos sentimentos associados às suas lembranças.

Se não for assim, você pode estar lembrando de algo tão simples e bidimensional quanto uma fotografia.

Portanto, faça as seguintes perguntas a si mesmo:

- Que sentimentos estão associados a cada uma de minhas lembranças?
- Que sentimentos retornam enquanto conto essas histórias a um amigo ou tomo nota de minhas lembranças?

MEMÓRIA FOTOGRÁFICA OU LEMBRANÇA DE FOTOGRAFIAS?

A igreja era um pouco chata para mim aos três anos de idade, o que, imagino, acontecia com a maioria das crianças dessa idade. Estávamos muito mais interessados em desenhar bonecos de olhos esbugalhados no boletim da igreja e em saber quanto conseguíamos balançar as pernas para trás até chutar a parte de baixo do banco. Não estou certo de como conseguia ficar sentado durante os sermões sobre santificação, justificação e todas aquelas “ificações”, mas minha mãe certamente se lembra — ao que parece, eu *não* ficava sentado. Saía para fazer explorações. Bem no meio do culto!

Quando fiquei mais velho, ela me contou histórias de como eu escapava dela e me contorcia debaixo dos bancos como um porco ensaboado passando por baixo de uma cerca. Se isso já não fosse o suficiente, como as mulheres tinham o hábito de tirar o sapato para ficar mais confortáveis, eu costumava pegar os sapatos de uma e trocar com os de outra. Passava por cinco ou seis fileiras de bancos desse jeito, trocando sapatos a meu bel-prazer, o que, aos três anos de idade, era o que eu entendia por frequentar a igreja.

Quando ouvi essa história pela primeira vez, ri feito louco — aquele certamente era eu! Pelo fato de essa história ser tão coerente com o tipo de coisas que eu fazia naquela idade e como hoje escuto a mesma história repetidas vezes, poderia facilmente enganar-me e começar a acreditar que ela faz parte das minhas lembranças. Mas, por não me lembrar dessa história da infância — pois não tenho um sentimento associado a ela —, não é uma memória da infância que me pertença.

Destaco isso porque, quando parar para pensar no passado, você precisa avaliar se sua lembrança é realmente sua, e não algo que outra pessoa lhe trouxe à mente. Às vezes achamos que nos lembramos de um fato, quando, na realidade, estamos

apenas recontando uma história que nos foi contada durante nosso crescimento ou nos imaginando num acontecimento que vimos num álbum de fotografias ou num vídeo caseiro.

Como é possível saber a diferença?

Mais uma vez, se não houver um sentimento associado, muito provavelmente não é uma lembrança de infância. Aproprie-se dela como se fosse uma lembrança sua, e você começará a enganar a si mesmo.

Veja o mais famoso artista do século XX, Picasso, que começou a acreditar em coisas da infância que, na verdade, eram simplesmente trazidas de volta a ele por outras pessoas:

Nunca fiz desenhos infantis. Nunca. Nem mesmo quando era bem pequeno. Lembro-me de um de meus primeiros desenhos. Tinha talvez seis anos ou menos [ou seja, 1887]. No corredor da casa de meu pai havia uma estátua de Hércules com seu bastão, e desenhei Hércules. Mas não era um desenho de criança. Era um desenho real, representando Hércules com seu bastão.[\[44\]](#)

Uma das biografias de Picasso informa o seguinte sobre essa lembrança: “Um pensamento falso o enganou. Picasso se esquecera de que o desenho em questão está datado como de novembro de 1890 — ou seja, três anos depois do que ele havia imaginado. A execução e a concepção não são nem mais, nem menos maduras que se esperaria de uma criança dotada de nove anos de idade”.[\[45\]](#)

Existiria a possibilidade de as histórias contadas a Picasso sobre seu gênio artístico terem penetrado sua mente e feito com que ele se “lembrasse” de sua arte infantil e a considerasse melhor que realmente era? Sim, creio que é possível, pois às vezes as histórias que nos são contadas por aqueles que estão a nosso redor nos levam a crer que elas são nossas, quando, na verdade, são apenas histórias colocadas ali por outras pessoas. Mas usar o teste da emoção associada ou não à lembrança vai ajudá-lo a avaliar se a lembrança é realmente sua.

QUE COISAS VOCÊ LEMBRA DE ANTES DOS OITO ANOS DE IDADE?

Se você já visitou algum parque de diversões, provavelmente já viu aquelas placas na entrada de um brinquedo específico que é na verdade uma personagem maluca com a mão esticada e uma mensagem que diz: “Você deve ter pelo menos esta altura para entrar neste brinquedo”. Bem, para poder avaliar suas lembranças da infância, estou segurando uma placa — personagem maluca que sou — na qual se lê: “Suas lembranças da infância devem estar abaixo desta idade para que possamos avaliá-las”.

Os psicólogos talvez discordem sobre quanto da personalidade da pessoa é formado pela natureza e quanto é formado pelo aprendizado. Podemos discordar em relação a quanto um pai ou uma mãe realmente influenciam a vida de um filho. Contudo, embora possamos não concordar em tudo, se há uma coisa em que nós, psicólogos, concordamos é que a personalidade da pessoa é formada de modo geral nos primeiros cinco ou seis anos de vida.

A maior parte das primeiras lembranças da infância de uma criança ocorre por volta dos três anos de idade, talvez porque, aos três anos, muitas crianças começam a entrar numa rede social mais ampla — seja por meio da educação infantil, de grupos de brincadeiras ou apenas por interagir com outras crianças da vizinhança com maior regularidade —, de modo que são expostas a uma interação mais estimulante com os outros. Enquanto isso, sua interação com pessoas no período que vai do nascimento aos dois anos resume-se basicamente a papai e mamãe e a vovô e vovó.

É interessante notar que há maior probabilidade de você se lembrar de coisas de outros períodos de sua vida que de sua primeira infância. Um psicólogo da Universidade Duke observou que as lembranças entre os dez e os trinta anos de idade se destacam mais que outras por toda a sua vida. Por quê? O bom doutor lançou a hipótese de que isso pode acontecer simplesmente porque nosso cérebro está em seu ápice nesse período, de que, nessa época, estamos experimentando diversos “primeiros” momentos, carregados de emoção ou de que ainda estamos tentando encontrar nosso caminho através e na direção da vida adulta, de modo que estamos mais aptos a recordar desse processo de descoberta.^[46]

Embora você ainda possa lembrar uma ou duas coisas sobre si mesmo a partir das recordações da adolescência ou de suas lembranças de ontem à tarde, essas lembranças não necessariamente possuem a mesma importância quando se trata de avaliar sua lógica particular fundamental. Se você conseguir lembrar algo entre o momento em que nasceu e os oito anos de idade, isso será significativo, uma experiência que sua psique armazenou por alguma razão. Será uma lembrança que faz algum sentido sobre o lugar que você ocupa no mundo, despertada, em outras palavras, por sua lógica particular e por seu estilo de vida único.

Você deve ter percebido meu destaque à concordância entre os psicólogos sobre o fato de que a personalidade se forma do nascimento até por volta dos seis anos de idade, no entanto sugiro que considere suas lembranças até os oito anos. Pelo fato de a psicologia não ser uma ciência exata e de as pessoas amadurecerem em velocidades diferentes (sou uma prova viva dessa última declaração), não se pode esperar que no dia em que você completa sete anos suas lembranças deixam de

fornecer informações valiosas sobre sua lógica particular. As linhas são muito mais difusas. Não é possível dizer precisamente quando alguém vai começar ou terminar a puberdade, do mesmo modo que não é possível definir em qual idade as lembranças da infância não são mais provocadas por sua lógica particular. Quero que você considere suas lembranças até os oito anos de idade, porque a personalidade como um todo se forma nos primeiros cinco ou seis anos de vida, e estiquei o limite em alguns anos para dar espaço às variações entre pessoas diferentes.

DA MENTE DOS BEBÊS

Existem aquelas pessoas que, aparentemente, não conseguem lembrar-se de nada anterior à pré-escola. Também existem os que se lembram de coisas tão antigas, que você fica imaginando como é que conseguem fazer isso.

O dr. James Dobson, fundador da Focus on the Family, contou-me certa vez sua lembrança mais antiga — algo que aconteceu quando ele deveria ter uns nove meses de vida! Segundo seu relato, ele estava numa varanda, e a luz do sol atravessava uma janela. Ele se lembra de se sentir confortado por estar no colo de alguém e, embora não recorde quem o estava alimentando, lembra que estava comendo um mingau.

Certamente não vou discutir com o filho único! Se há alguém que pode lembrar algo que aconteceu quando tinha nove meses de idade, essa pessoa é Jim Dobson. Perceba que o sentimento que ele atrelou à lembrança é de ternura e segurança. Ele era amado e estava sendo segurado, e, se há alguém que fez isso pelos outros por décadas, essa pessoa é Jim Dobson, através do trabalho que tem realizado na Focus on the Family. Jim é amado e respeitado por milhões de pessoas que foram por ele ajudadas.

A maioria das pessoas começa a se lembrar de coisas por volta dos três anos de idade e, portanto, é bastante raro ter lembranças da infância anteriores aos dois anos — mas há pessoas que conseguem. Chamo essas lembranças bem antigas de “lembranças de berço”, e, mais uma vez, elas manifestam a interpretação que a criança tem do ambiente no qual ela vive. Nas últimas três décadas, descobri algo muito interessante e singular sobre as pessoas que têm lembranças de berço: por alguma razão, essas pessoas são altamente criativas.

O diretor Steven Spielberg também tem uma lembrança de berço, na qual ele está entrando em uma sinagoga de Cincinnati para serviços religiosos com anciãos hassídicos. “Não fui um menino religioso”, lembra-se ele, “embora [mais tarde] tenha participado do Bar Mitzvah numa sinagoga ortodoxa. Os idosos me davam

pequenos biscoitos. Meus pais disseram-me mais tarde que eu deveria ter uns seis meses de idade!”.^[47] Ele não revela se há algum sentimento atrelado à lembrança, de modo que não posso dizer com certeza se essa é uma lembrança sua e não uma história que lhe foi contada. Mas, se aceitarmos a lembrança de Spielberg como sua, então essa é mais uma prova de que as lembranças de berço são características de pessoas altamente criativas. Afinal de contas, se fizéssemos hoje uma lista das pessoas que consideramos criativas, Steven Spielberg faria parte dela!

BUSQUE UM AGRUPAMENTO DE LEMBRANÇAS

À medida que avalia as lembranças de sua infância, é fácil cair na armadilha de tentar lembrar-se das coisas mais antigas que puder, de algum modo aceitando a crença de que, quanto mais antiga for a lembrança, mais “pura” e, portanto, mais perfeita ela é. Algumas pessoas que estão pesquisando lembranças da infância perguntam a si mesmas: “Será que consigo lembrar algo da época em que tinha cinco anos? Quatro? De antes dos três?”.

Provavelmente existe uma razão pela qual você se recorda de sua lembrança mais antiga, mas não se esqueça de que sua personalidade e sua lógica particular ainda estão sendo formadas nos primeiros anos. O simples fato de você se lembrar de um acontecimento de sua vida ocorrido quando tinha dois anos e meio não torna esse episódio mais significativo do que o trio de lembranças que você consegue recuperar de quando tinha cinco anos. Por mais reveladoras que as lembranças de berço possam ser, o que é ainda mais importante na exploração de suas primeiras lembranças são os padrões que surgem a partir do conjunto de suas lembranças.

Em outras palavras, eu daria mais importância a um grupo de três lembranças da sua infância que à sua lembrança mais antiga. Você obterá um retrato mais acurado de sua lógica particular ao reunir uma combinação de lembranças de seus primeiros anos com o propósito de entender melhor os temas de sua vida.

SE EXISTE UM TRAUMA EM SEU PASSADO...

Certa vez aconselhei um homem que enfrentava problemas de alteração de humor. Quando lhe perguntei sobre suas lembranças da infância para poder entender melhor sua lógica particular e seu estilo de vida, ele simplesmente respondeu: “Não tenho nenhuma lembrança de minha infância”.

Como já mencionei, é bastante comum as pessoas não recordarem inicialmente de nenhuma lembrança da infância com clareza, de modo que tentei inspirá-lo, fazendo perguntas sobre a casa onde cresceu, as escolas que frequentou, interações que teve com amigos da infância etc. Depois de alguns minutos, porém, ficou claro

que ele realmente não conseguia voltar ao período anterior a seu aniversário de dezesseis anos.

Sendo assim, perguntei:

— Aconteceu alguma coisa quando você tinha dezesseis anos de idade?

— Meu pai se suicidou com um tiro — disse ele sem rodeios. — Então, minha irmã mais nova encontrou o corpo e matou-se com a mesma arma.

Não é surpresa o fato de ele não ter nenhuma lembrança da infância. Essa experiência no meio de sua adolescência criou uma cortina de aço que foi colocada sobre os primeiros anos da vida daquele homem, e ele nunca mais olhou para trás. Embora já adulto fosse um executivo de sucesso, ele pagava o preço disso em seus relacionamentos ao colocar sinais de “zona proibida” em função da dor debilitante que sentia.

Muitos de vocês que leem essas palavras também enfrentaram algum trauma severo no passado. Talvez tenha sido alguma experiência de desprezo, abandono, estupro ou algum outro tipo de abuso, emocional, físico, verbal ou sexual. Primeiramente, quero dizer que ninguém — ninguém! — merece o tratamento que você recebeu. Meu coração realmente dói por você. Gostaria de poder retroceder os anos e chegar ao momento anterior à ocorrência do trauma. Gostaria de eliminar essa dor.

Se você sabe ou suspeita ter passado por um trauma assim, então será preciso mais que este livro para chegar a um acordo com aquelas experiências e iniciar o processo de cura. Se você ainda não fez isso, quero incentivá-lo a conversar pessoalmente com um conselheiro, um psicólogo ou um ministro treinado que possa ajudá-lo a superar as experiências traumáticas como as que você enfrentou. Se este livro servir apenas para direcioná-lo a buscar ajuda profissional, já ficarei muito agradecido.

A maioria dos fãs de Oprah sabe da experiência que ela viveu, quando foi estuprada aos nove anos de idade por um primo de dezesseis.[48] Com o objetivo de incentivar as pessoas a superar seu passado doloroso, Oprah falou publicamente sobre sua dor e suas lutas. “Entendo que há muitas vítimas”, disse ela, certa vez, “e algumas pessoas sofreram muito mais que eu. Mas você precisa assumir a responsabilidade de reivindicar suas próprias vitórias, de verdade. Se você viver no passado e permitir que o passado determine quem você é, então nunca crescerá.”[49]

Esse passo é muito importante. Vou dizer outra vez: se você se vê diante de lembranças de abuso em seu passado que não foram tratadas e começou a ler este livro em busca de orientação, então encontrou a orientação de que precisa: busque

ajuda de um profissional qualificado para falar sobre a dor que está prendendo você ao passado.

Independentemente do que você tenha passado, a superação é possível!

É fácil colocar Oprah num pedestal em função do status de celebridade de que ela goza hoje. Mas pense em suas raízes humildes e pobres e em todos os anos em que ela enfrentou problemas com os efeitos do incesto, com a autoimagem, o abuso de drogas, ganho de peso e uma gravidez na adolescência.^[50] Mas, em vez de ficar presa ao passado, ela se tornou apresentadora de um dos programas de televisão mais populares de todos os tempos, no qual pessoas são convidadas a contar suas próprias histórias de superação de dores incapacitantes. Muitas pessoas já se sentaram em seu sofá — algumas delas com histórias semelhantes à sua. Está claro que Oprah tem paixão por apresentar pessoas (como ela) com passado traumático que são a prova viva de que, independentemente do que você tenha passado, a superação é possível!

LEMBRE-SE DISTO...

Não se preocupe se, mesmo depois de pensar de novo em sua infância e fazer a si mesmo as perguntas que incluí neste capítulo, você ainda não conseguir recuperar muitas lembranças da infância. Você não pode forçá-las. Elas terminarão aparecendo e, quando isso acontecer, será de maneira bem natural, talvez quando você menos espera. Quando surgirem, tome nota delas, incluindo os sentimentos associados, ainda que sejam vagos. Conforme se lembrar de mais coisas e descobrir o que as lembranças da infância revelam sobre você — personalidade, pontos fortes e fracos, sua lógica particular, seu estilo de vida singular e até mesmo pistas do que você deveria estar fazendo na vida —, lembre-se de um último ponto, muito importante: as lembranças também estão manchadas de mentiras.

É isso mesmo. Até este ponto, ficamos concentrados no modo como sua lógica particular e seu estilo de vida presentes nas lembranças da infância revelam quem você é. Mas você não está imune às mentiras que infestam a maneira como você vê a si mesmo em relação aos outros e ao mundo ao redor. Existe grande possibilidade de que sua lógica particular seja bastante imprecisa; por isso, quando entrar em contato com as lembranças da infância, tenha em mente que as mensagens que você recebe delas — a lógica particular que você depreende a partir das lembranças que formam seu estilo de vida — não revelam somente verdades sobre quem você é e sobre como você provavelmente reagirá em dada situação.

Essas mensagens também revelam as mentiras que você conta a si mesmo sobre você. E essas mentiras — sorrateiras e dissimuladas que são — podem ser ainda

mais surpreendentes! Elas vão pegá-lo com a guarda baixa se você não tiver consciência delas, e poderão arruinar sua vida.

Mas, quando aprender a identificá-las, você ganhará vantagem.

A verdade sobre as mentiras que você conta a si mesmo

*Por que você é mais importante que aquilo
que você faz*

Quando eu era criança em Williamsville, no estado de Nova York, eu e minha mãe costumávamos caminhar até o Roger's Market puxando um daqueles carrinhos vermelhos típicos das crianças americanas. Fazíamos as compras, colocávamos no carrinho tudo o que havíamos comprado com 10 dólares (na época, isso equivalia a uns seis pacotes!) e depois o puxávamos de volta para casa.

O que se destaca nessa minha lembrança da infância, porém, é a enorme montanha que precisávamos subir para chegar ao mercado. Ela se colocava acima de toda a criação. O monte Everest não era nada comparado à montanha que havia entre nossa casa e o mercado.

Mas, se eu levasse você hoje até lá, garanto que você daria uma volta de 360 graus olhando na direção do horizonte e diria:

— Ahn... onde está a montanha?

— Você está em cima dela — eu diria.

— Isso é uma grande montanha?! — você diria, e eu concordaria com a cabeça.

— É, esse é o lugar!

Com o passar dos anos, voltei àquele lugar muitas vezes e vi que aquela “grande montanha” tem provavelmente uns duzentos metros — está mais para uma inclinação da estrada. Mas, para um garoto pequeno, parecia arranhar o céu!

Não é impressionante ver como nossa memória é seletiva e como ela tende a matizar nossas experiências com nossas interpretações? Talvez você se lembre de experiências da infância em que enxergava as coisas através de lentes cor-de-rosa, tendo armazenado aqueles ternos momentos de riso junto à família, em vez de recordar as frequentes brigas que aconteciam em casa. Outras pessoas podem lembrar-se de um ou dois conflitos que interromperam os momentos de alegria — um foco bastante diferente, baseado em sua lógica particular. Ainda que as experiências escolhidas por sua psique para serem guardadas como lembranças sejam importantes, o que você sentiu em relação às experiências e como interpretou

essas lembranças importam ainda mais. E, diferentemente dos fatos e dos acontecimentos em si, seus sentimentos e interpretações são muitas vezes distorcidos por mentiras.

QUAL É O TAMANHO DE *SEU* NARIZ?

Lembra-se da história de Pinóquio? O pequeno boneco queria simplesmente ser um menino e sentir o coração bater dentro de seu peito. Queria braços e pernas de carne e osso em vez de membros de madeira. O mais importante, porém, era que ele queria um relacionamento com aquele que o criara.

Ele queria tornar-se um menino de verdade.

Mas, para tanto, ele precisava aprender a importância de ser autêntico e de dizer a verdade. Pinóquio passou por todo tipo de problemas enquanto a lógica particular daquela pequena cabeça de madeira era radicalmente transformada por suas experiências.

Existe uma verdade maravilhosa nessa história, pois, mesmo sem saber, você também pode estar comprometendo a verdade em relação a si mesmo. Seu estilo de vida pode tê-lo levado a crer na mentira segundo a qual você só tem importância quando está-se matando de tanto trabalhar, ou que só tem importância quando você e seus filhos são o centro das atenções diante de um grupo, ou que você só tem importância quando tem o controle do orçamento familiar e da agenda diária. Quando se entrega a esse comportamento, você se assemelha a uma marionete. Seus cordões são puxados pelas mentiras que você conta a si mesmo!

Essa síndrome de Pinóquio, como a chamo, acontece quando você reitera essas mentiras familiares em relação a si mesmo e abre mão de quem você realmente é. Quanto mais mentiras você contar a si mesmo, mais o seu nariz crescerá e crescerá, até que — depois de ter aceitado plenamente essas mentiras — você comece a se parecer cada vez menos com a pessoa que você realmente é no íntimo. Assim como Pinóquio queria tornar-se um menino real ao dizer a verdade sobre si mesmo, do mesmo modo você também precisa reconhecer as mentiras que vive com o seu estilo de vida e com a crença de que você só é importante quando faz as coisas que faz.

AS LEMBRANÇAS SÃO IGUAIS A VOCÊ HOJE?

Numa noite de sexta-feira, eu estava palestrando sobre a inviolabilidade do casamento, e aconteceu de eu mencionar como as pessoas alimentam a expectativa de que os casados permaneçam casados. Destaquei o fato de que, para muitas pessoas, o sucesso ou o fracasso que você tenha no casamento é mais importante

que você e seu cônjuge. É importante para seus filhos, se você os tiver. É importante para o resto da família. E é importante para seus amigos e a comunidade mais ampla a seu redor.

Não sou ingênuo. Acredite, depois de ouvir muitos casais contar sua história, sei quais são os tipos de problemas que ocorrem num casamento. Também sei que permanecer casado é uma das coisas mais difíceis quando parece que vocês simplesmente não estão fazendo nenhum progresso no sentido de resolver suas diferenças.

No dia seguinte à palestra, enquanto eu autografava livros no final da sessão da manhã, uma mulher se aproximou de mim e sussurrou em meu ouvido: “O que você disse ontem à noite e hoje de manhã realmente me chamou a atenção. Sabe, eu já havia contratado um caminhão de mudanças para ir à minha casa na próxima sexta-feira, assim que meu marido saísse para trabalhar. Eu ia limpar a casa e simplesmente desaparecer da cidade”. Conforme continuei a ouvir, descobri que aquela mulher estava vivendo de acordo com a mentira de que ela só tinha importância se estivesse agradando seu marido e mantendo a paz em casa. Mas, ao agir dessa forma, o nariz dessa mulher cresceu cada vez mais, e o relacionamento deles foi ficando cada vez mais distante.

Nunca ouvi nada sobre suas lembranças de infância, mas, se tivesse escutado, acho que surgiria alguma coisa relacionada a receber críticas pela maneira como executou uma tarefa da casa ou por não ter atingido alguma das expectativas dos pais. É bem provável que ela tenha crescido num lar em que não recebia o amor de que precisava, de modo que, como uma mariposa que vai na direção de uma chama, sentiu-se atraída por um homem que lhe fazia muitas críticas, como seus próprios pais provavelmente lhe fizeram quando criança. Por consequência, ela se transformou numa agradadora.

“Mas você me convenceu de que meu casamento é uma coisa pela qual vale a pena lutar”, prosseguiu. “Não vou mais fugir das diferenças que tenho com meu marido. Vou encará-las e começar a dizer a mim mesma a verdade sobre nosso relacionamento e sobre quem eu sou.”

Conversas como essa fazem valer a pena todos os dias que passei voando pelo país, mudando de fuso horário como quem troca de roupa para poder conversar com pessoas sobre seus relacionamentos. Saí daquele final de semana muito orgulhoso daquela mulher, que foi corajosa o suficiente para começar a dizer a si mesma a verdade sobre como via seu passado, a si mesma e a seu casamento. Ela reconheceu o próprio estilo de vida — a tendência de ser agradadora em seu casamento — e tomou uma decisão difícil que certamente requereria trabalho

árduo, mas que era um passo imensamente positivo para a resolução dos problemas que ela e seu marido estavam enfrentando.

Quando olha para as lembranças da infância, você vê aspectos de seu estilo de vida que consegue identificar como mentiras? Você consegue dizer: “Puxa, nunca vi as coisas desse modo antes, mas você está certo. A maneira como expressei minha lógica particular é uma mentira. É claro que não sou importante apenas quando estou fazendo alguma coisa”?

Se conseguir enxergar isso, você está no caminho certo para ser uma pessoa mais saudável, pois essa conscientização objetiva pode literalmente mudar o curso de sua vida.

BONO LUTOU CONTRA O FATOR CONSISTÊNCIA

Bono Vox, principal vocalista daquela que muitos consideram a melhor banda do mundo, o U2, ouviu a seguinte pergunta durante uma entrevista: “Você tem alguma lembrança idílica da infância?”.

“De jeito nenhum”, respondeu ele. “Os pequenos fragmentos que consigo recolher são, se não violentos, pelo menos agressivos. Lembro-me do meu primeiro dia na escola. Fui apresentado a esse cara, James Mann, que, aos quatro anos de idade, tinha a ambição de ser físico nuclear. Então, outro garoto mordeu sua orelha. Peguei a cabeça daquele menino e bati contra uma grade de ferro. É terrível, mas esse é o tipo de coisa que eu lembro.”

Bono também admitiu: “Lembro-me das árvores num terreno atrás da casa onde vivíamos e de ver aquelas árvores sendo cortadas para que fosse construído um conjunto habitacional horroroso. Lembro-me de sentir raiva de verdade”.^[51]

Essa pode parecer uma confissão surpreendentemente violenta de um homem que recebeu o prêmio de Personalidade do Ano de 2005 da revista Time, juntamente com Bill e Melinda Gates, por sua obra humanitária. Apesar de seu passado, repleto de tanta ira, Bono Vox, ao que parece, conseguiu fazer mudanças radicais na vida, pois agora definiu como seu objetivo de vida ajudar vítimas da Aids na África.

Em virtude do fator consistência, seria fácil para Bono atacar com base na ira que sentia em sua infância. Bono ainda é a pequena criança que foi um dia, de modo que parte da mentira de suas primeiras lembranças da infância pode ser a de que agir com ira resolveria de algum modo suas frustrações com relação ao que está acontecendo ao redor. Embora ele ainda possa sentir uma propensão a atacar — não sei —, em vez disso ele parece ter cortado os laços com aquela lógica particular frustrada e agora está levando uma vida diferente, que abraça a esperança no lugar da retaliação que um dia o fez bater a cabeça de um menino contra uma grade de

ferro.

Um padre católico que seguia o U2 havia décadas disse o seguinte sobre umas das mais queridas músicas da banda, “Where the streets have no name” [Onde as ruas não têm nome]:

A banda comentou que, sempre que toca essa música nos *shows*, eles sentem o poder de Deus presente ali no concerto. Seria de esperar que “pacifistas” como o U2 fizessem um discurso inflamado e exagerado sobre os males... da política externa dos Estados Unidos e da guerra. Em vez disso, eles apresentaram uma incrível visão cristã de esperança. Eles não atacam a ira com mais ira.[\[52\]](#)

A não ser que você seja radicalmente diferente dos outros seis bilhões de pessoas deste planeta, também está contando a si mesmo mentiras que afetam a maneira como se vê em relação a seu ambiente e àqueles que o cercam. Conforme descobre seu estilo de vida, você vê de que maneira as lembranças da infância lançam luz sobre a razão de você fazer algumas das coisas que não gostaria de fazer?

Mas agora vem o grande passo. O que você está fazendo em relação a isso?

Depois de tomar nota ou de discutir de três a cinco lembranças de sua infância com um amigo (cf. o quadro “Levantamento das lembranças da infância”, no capítulo 6, Seja seu próprio analista), faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Quando olho para minhas lembranças, suspeito que possa haver alguma mentira ali, em algum lugar? Se há, qual é?
- Essas lembranças têm alguma relação direta com a maneira como vivo hoje? Se têm, de que maneira isso acontece?
- A lógica particular das minhas lembranças me impede de seguir adiante na vida? Em caso afirmativo, de que maneira? Seja específico.

Como você vê, a escolha é sua. Você pode permanecer na mesma rotina ou pode começar a fazer mudanças. Você pode saltar e começar a buscar a verdade em relação a si mesmo e a seu lugar no mundo, ou pode permanecer com aquilo que é confortável e familiar.

E então, o que vai ser?

A ILÓGICA LÓGICA PARTICULAR DE CHARLIE BROWN

Devo admitir que as coisas eram bem difíceis para Charlie Brown. O pobre menino não conseguia ganhar um jogo de beisebol para se salvar. Sempre caía de costas quando tentava chutar a bola de futebol que Lucy tirava da frente dele. O objeto de

sua afeição, a pequena menina ruiva, estava sempre fora de alcance. (Embora eu não consiga imaginar que ela se impressionasse muito com o fato de ele usar a mesma velha camisa com uma faixa dia após dia.)

Charles Schulz, criador da tão querida série de histórias em quadrinhos diárias *Minduin*, publicada por quase cinquenta anos, baseou a personagem Charlie Brown em algumas de suas próprias experiências da infância. Seus primeiros desenhos foram rejeitados pelos editores do almanaque de sua escola de ensino médio — mesmo depois de sua professora ter sugerido que ele os apresentasse!^[53] Em outra ocasião, um cinema local prometeu dar chocolate para as primeiras cem crianças da fila.^[54] Sabe qual era a posição de Schulz naquela fila?

Talvez você também se sinta como a centésima primeira criança que sempre deixa de ganhar o chocolate, não importa o que faça. Você tem a sensação de sempre cair de costas no chão, perder o jogo e o amor de sua vida. Depois de viver um monte de experiências assim, você pode ver-se andando por aí com os ombros curvados, chutando o chão juntamente com os outros Charlie Browns deste mundo.

Ao olhar para suas lembranças, muitos de nós descobriremos uma experiência negativa atrás da outra — na verdade, mais lembranças negativas que positivas. “Por que não tenho tantas lembranças positivas?”, você pode pensar. “Certamente tive experiências positivas na infância, assim como coisas negativas também.”

Por que alguns de nós lembramos mais rapidamente experiências positivas? Você se lembra do fator consistência? Se suas lembranças da infância são predominantemente negativas, isso acontece porque suas experiências positivas e seus sucessos não condiziam com a maneira como você se via quando criança — e muito provavelmente com a maneira como você se vê hoje. Talvez seus pais estivessem sempre olhando para além de suas pinturas com os dedos no prezinho, enxergando seu “potencial mais elevado” nos testes de proficiência que faria no futuro. Ou talvez estivessem falando sobre o “quadro geral” quando você tirou o segundo lugar em leitura, em vez de elogiar sua nota 9,3 na primeira semana do concurso de soletração.

Consequentemente, ainda que se saísse bem, você recebia a mensagem de que estava abaixo das expectativas de seus pais. Por sua vez, isso criava expectativas ainda maiores em você, e você começou a se concentrar nas coisas negativas que fazia e que pareciam arruinar as expectativas de seus pais. Você passou a ver como negativo tudo aquilo que seus pais viam como negativo na sua vida.

Outra razão de muitas pessoas terem mais lembranças negativas que positivas é que, estatisticamente, existem mais primogênitos e filhos únicos que filhos de qualquer outra sequência de nascimento na típica família americana, e esses filhos

são os que apresentam maior possibilidade de reconhecer uma falha. Portanto, a maioria de nós tem maior probabilidade de nos concentrar em lembranças negativas que em positivas. Os filhos do meio e os caçulas podem ter lembranças negativas, mas geralmente não são as primeiras lembranças que lhes vêm à mente. O ambiente familiar deles pode moldar sua lógica particular de modo que eles terminem concentrando-se nas lembranças negativas, mas meu palpite é que, por natureza, eles começariam a vida com mais lembranças positivas em relação a si mesmos — receber uma medalha de honra ao mérito na escola, ganhar uma corrida ou construir uma maquete que todos adoram. Assim, a não ser que os pais de um caçula tenham sido extremamente críticos, essa pessoa não terá tantas lembranças negativas.

Por último, nossa sociedade de hoje simplesmente enfatiza as experiências negativas, concentrando-se no que é errado e não no que é certo. Simplesmente pergunte a alunos do ensino médio, cujos nomes estão na lista de destaques da escola, o que seus pais dizem quando chegam em casa com um boletim com seis notas 10 e um 9,5.

“Ei, que 9,5 é esse?!”

O pensamento negativo permeia nossa sociedade e, conseqüentemente, gera pessoas cuja lógica particular negativa as faz não falar tanto sobre suas forças, mas sobre suas fraquezas — sendo muitas delas ainda mais distorcidas por suas próprias interpretações.

Apresento a seguinte palavra de cautela, especialmente aos primogênitos e aos filhos únicos, assim como a qualquer filho cujos pais eram extremamente críticos. Avalie sua coleção de lembranças antigas da infância. Se você vir mais lembranças negativas que positivas, então tome cuidado redobrado para não ser um supercrítico de si mesmo, pois você terá uma tendência maior de enfatizar as experiências negativas da vida. Embora o olhar crítico seja uma característica desejável quando se é um advogado que trabalha com gerenciamento de riscos, um renomado fotógrafo retratista ou um auditor da Receita Federal, em geral trata-se de um “talento” que você precisa gerenciar com cuidado, para não promover uma matança generalizada por onde passar!

O QUE É REAL? O QUE É PERCEPÇÃO?

Tal como aquela “montanha” pela qual eu e minha mãe puxávamos o carrinho a caminho do mercado, na minha mente infantil, a igreja que minha família frequentava competia com a Basílica de São Pedro em Roma em tamanho. Lembro que ela era cavernosa, com assentos para centenas de pessoas. Uma criança podia

perder-se num lugar como aquele.

Ou pelo menos era isso que eu achava.

Décadas depois, tive a oportunidade de palestrar na mesma igreja em que me esgueirei pelo chão, trocando os sapatos das mulheres. Enquanto entrava, porém, havia uma agitação dentro de mim, por conta tanto da familiaridade quanto da perplexidade. Eu tinha certeza de que estava no mesmo lugar, mas pouquíssimas coisas estavam exatamente da maneira como eu lembrava. Quando, porém, estava discursando diante do público que me ouvia, uma voz incrédula no fundo da minha mente ficava repetindo: “Este lugar é tão pequeno!”. Finalmente, não pude evitar e fui contar os bancos — um total de dez de cada lado. Dez! De alguma forma, com o passar dos anos, aquela “catedral” havia encolhido e fora cortada do roteiro de viagens do papa. Conforme a verdade foi sendo revelada, aceitei o fato de que ela sempre foi pequena. A diferença era simplesmente a maneira como eu a via quando criança e como a vi como adulto.

É provavelmente seguro dizer que todas as nossas lembranças são distorcidas de uma maneira ou de outra por nossas percepções falhas. Alguns psicólogos até mesmo destacam que a maneira exata como recuperamos nossas lembranças muda durante a vida, de modo que você se lembra de bater a bicicleta no meio-fio quando criança de uma maneira levemente distinta aos catorze anos e as trinta, e de ainda outra maneira aos cinquenta.[55] Pode ser que, de vez em quando, você se lembre de coisas que, na verdade, nem sequer aconteceram.

O ensaio de Benjamin Wilkomirski intitulado *Fragments: Lembranças de uma infância nos tempos da guerra*, conta suas chamadas experiências de menino vivendo o Holocausto num campo de concentração. Ele supostamente não se “lembrava” dessas experiências até que elas foram trazidas à tona por meio de terapia, quando adulto. Mas a história foi desmascarada quando um jornalista suíço revelou que Benjamin Wilkomirski era filho de Yvonne Grosjean e foi entregue a um orfanato, onde acabou adotado pela família Dössekker e recebeu o nome de Bruno. Na verdade, Bruno passou os anos da Segunda Guerra Mundial na Suíça, em segurança. Mas, diferentemente das histórias de “jornalismo” flagrantemente inventadas, Wilkomirski/Dössekker ainda acredita que aqueles eventos realmente aconteceram em sua vida.[56]

Não estou dizendo que lembranças traumáticas não possam ser sepultadas em sua psique e reveladas mais tarde por meio de terapia. Isso certamente pode acontecer. Estou simplesmente destacando que, às vezes, aquilo que você lembra não apenas não aconteceu como você recorda, mas talvez não tenha sequer acontecido.

É uma questão controversa, eu sei. Mas, se a experiência armazenada em sua memória aconteceu ou não — por mais importante que essa questão possa ser —, não é o que quero destacar. A questão que desejo salientar é que, se você tem uma lembrança dolorosa de um acontecimento que, na verdade, nunca aconteceu — ou que não ocorreu nem de longe como você se lembra dele —, a mensagem de sua lembrança fictícia ainda assim fala em alto e bom som sobre sua lógica particular e seu estilo de vida. Por mais equivocado que seja inventar uma lembrança a partir do nada, essa perspectiva por meio da qual você interpretou sua lembrança inventada está dizendo de maneira inequívoca como você vê a vida.

Se você conseguir revisitar as lembranças da infância — seja em pessoa, como fiz ao visitar a igreja que frequentei quando criança, seja por meio da imaginação, pensando no passado —, começará a ver de que maneira você dá todo tipo de salto durante a percepção entre os sentimentos que associou à lembrança e os fatos da experiência em si.

O QUE VOCÊ ESTÁ DIZENDO?

Todos contamos mentiras a nós mesmos em algum momento. Ninguém está imune. Mentimos a nós mesmos sobre nossa saúde (“Não estou *tão* acima do peso.”). Mentimos a nós mesmos sobre os hábitos ligados ao trabalho (“Se não fizer hora extra e se eu mesmo não fizer o trabalho, ninguém aqui do escritório conseguirá realizar a tarefa corretamente.”). E mentimos a nós mesmos sobre nossos relacionamentos (“Se não fosse pelos problemas dele, nós nos daríamos bem!”).

Você provavelmente já caminhou ou passou de carro pelo centro da cidade e viu um sem-teto maltrapilho na rua conversando consigo mesmo. É fácil virar para o outro lado e balançar a cabeça diante desse tipo de comportamento, sem perceber que você também passa a vida murmurando consigo mesmo sobre aquilo que o irritou ou o que você acha que o mundo lhe fez. Talvez você não diga essas mensagens em voz alta (pelo menos não quando está perto de alguém), mas certamente as fala no íntimo. A verdade é que você não é muito diferente daquele homem da rua, pois todos nos engajamos em solilóquios. O solilóquio é simplesmente a voz de sua lógica particular respondendo àquilo que acontece a seu redor. E essa voz responde de maneira tanto afável, como honesta... ou de modo condenatório, com mentiras.

Com todas essas mentiras circulando dentro de sua cabeça, você fatalmente acreditará em alguma delas de vez em quando. Para algumas pessoas, essa voz interior está sempre dizendo onde a pessoa errou, como deveria ter agido e fornecendo um esboço com dez tópicos que explicam precisamente quão ineptas

elas são. “Seu idiota”, diz a voz, “você deveria saber que não era para sair de casa durante o horário de pico!”. Para outras pessoas, essa voz tenta dar uma desculpa para qualquer tipo de comportamento. “Sei que estou de dieta, mas que diferença fará tomar uma bola a mais de sorvete? Dou-me tão poucos luxos...”

A pergunta é: o que o seu solilóquio está-lhe dizendo? Aquela pequena voz o está ajudando, apontando graciosamente a verdade onde você precisa mudar e incentivando-o a seguir em frente? Ou o está desanimando e derrubando?

Esta é para as moças. Imagine que um homem que você conheceu na festa de casamento de uma amiga a convida para um café na manhã de sábado. Você chega lá vinte minutos antes da hora e espera ansiosamente que ele apareça. Mas ele não chega, e você continua esperando por mais uma hora e meia depois da hora marcada... e, finalmente, vai embora, desalentada.

O que o solilóquio está falando dentro de você?

Você pode estar-se repreendendo por terem conversado tanto durante a festa de casamento. Ou então pode estar batendo a cabeça na parede por ter mostrado indiferença quando, na verdade, achou que ele era um rapaz muito bacana. Por que não lhe disse que gostou de sua companhia?

Mas qual deveria ser seu solilóquio?

A verdade sobre essa situação é que aquele cara prometeu fazer uma coisa e não fez. Francamente, se ele é esse tipo de pessoa, quem precisa dele afinal?

No entanto, se a mensagem que toca sem parar na sua cabeça está atribuindo a culpa a você (“Sempre me decepcionam. O que há de errado comigo?”), você está acreditando numa mentira. Se o seu solilóquio for saudável — se você reconhece suas fraquezas e trata delas com misericórdia —, então as mentiras de sua lógica particular e de seu estilo de vida não podem “retrucar”.

Há dois tipos de pessoas no mundo: aquelas que contam mentiras a si mesmas e acreditam nelas, e aquelas que contam mentiras a si mesmas, mas decidem combatê-las.

Que tipo de pessoa é você?

Como Pinóquio descobriu, você só prossegue na vida tornando-se a verdadeira pessoa que deve ser, quando enfrenta essas mentiras presentes em sua vida. Infelizmente, minha percepção a partir das conversas com pessoas do país inteiro é que muitas delas nunca enfrentam as mentiras que contam a si mesmas. Elas continuam presas em suas rotinas, contando a si mesmas outra mentira: a de que é muito difícil mudar e que o esforço não vale a pena.

Essas pessoas estão erradas. Você pode mudar, e o esforço vale muito a pena! Não apenas para você pessoalmente, mas para as pessoas que lhe são queridas, seus

colegas de trabalho, amigos e conhecidos da atualidade e do futuro.

Mas como se começa a fazer essa mudança?

Fale a verdade a si mesmo em amor

Você já pediu alguma coisa num restaurante que não veio de acordo com o pedido?

Certa vez, eu quando jantava com minha mulher num restaurante, em comemoração a uma data especial, percebi que ela estava mexendo em seu salmão como uma criança de quatro anos, tentando pegar feijões.

— Você gostou da comida? — perguntei.

— Ah, sim... — disse ela.

Depois de alguns minutos, porém, percebi que havia algo errado.

— Você tem certeza de que a comida está boa? — perguntei de novo.

— Bem — disse ela, quase envergonhada —, o salmão está um pouco malpassado.

Malpassado foi um eufemismo. Quase tive de bater na cabeça do peixe para impedir que ele pulasse no meu copo com água. Quando falei com o maître, ele ficou horrorizado e mandou o filé de Sande de volta para a cozinha mais rápido que uma barracuda, e, num piscar de olhos, trouxe outra entrada.

Sabe qual é a coisa mais atenciosa que se pode fazer numa situação assim? Acho que é suspender o prato e culpar a cozinha por não ter preparado seu pedido da maneira correta. Se você pede um filé ao ponto e ele vem sangrando, a coisa razoável a fazer é mandá-lo de volta para ser passado um pouco mais.

Falar a verdade em amor exige duas coisas: verdade e amor. Tire uma das duas da equação, e você estará tirando um pedaço de si mesmo. Você pode considerar-se uma das pessoas mais difíceis de amar porque conhece muito bem suas fraquezas. Do mesmo modo, talvez você mesmo seja a pessoa mais difícil a quem dizer a verdade, porque é muito mais fácil evitar as mentiras que você diz a si mesmo.

Mas coloque esse dois elementos juntos — verdade e amor — e veja como é muito mais fácil aceitar a ambos!

Compreenda que, às vezes, você dará três passos para frente e dois para trás

Por mais motivado que você esteja em buscar a verdade sobre as mentiras que conta a si mesmo, por mais que queira que sua lógica particular e seu estilo de vida sejam reformulados, penso que é justo eu lhe dizer o que o espera na estrada, apenas alguns passos adiante.

Você vai fracassar.

É, você leu certo. Ao dizer isso, não tenho o propósito de desanimá-lo. Na verdade, é exatamente o oposto — digo isso como um incentivo!

“Bem, se sua intenção era me incentivar, dr. Leman”, você pode pensar, “certamente escolheu um modo bem esquisito de fazê-lo.”

Mas veja o que quero dizer. Estou simplesmente lhe dando a permissão de falhar enquanto muda aqueles aspectos de sua lógica particular e de seu estilo de vida que o estão atrapalhando. Talvez você tenha sido muito tímido durante a fase de crescimento e, assim, faz questão de dar início às conversas em situações sociais. Ou decidiu que não vai passar o rolo compressor sobre seu cônjuge quando ele deixar a roupa suja pendurada no cabide do banheiro de novo. Ou, se vocês são pais, você e seu marido concordam que nunca vão levantar a voz para as crianças como seus pais fizeram com vocês. Em vez disso, vão usar conversa e castigos para corrigir o comportamento errado de seus filhos.

Também direi que, com certeza, chegará um momento em que você sentirá a vida lhe oprimindo e terá vontade de voltar a ser aquela criança tímida que foi um dia, de brigar com seu cônjuge mais uma vez como sua família fazia e de não apenas usar com seus filhos as mesmas palavras que seu pai ou sua mãe usaram com você, mas também com o mesmo tom de voz e inflexão (talvez até com uma intensidade extra).

Por causa do fator consistência, não é fácil fugir das mentiras que você conta a si mesmo. O menino ou menina que você foi um dia construiu a fundação para sua lógica particular, e aquela criança continua pendurada em sua perna por onde quer que você vá. Ao encarar as mentiras de sua lógica particular e de seu estilo de vida, você está realizando o difícil trabalho de substituir partes dessa fundação sobre a qual cresceu e sobre a qual seus pensamentos, decisões e ações são formados.

Não me entenda mal. Você pode mudar, mas, na hora do aperto, poderá voltar aos velhos padrões da infância. Portanto, uma parte muito importante da terapia da verdade — que examinaremos mais detalhadamente no capítulo seguinte — é reconhecer que, de tempos em tempos, você vai escorregar de volta ao comportamento anterior e tão enraizado. Seu caminho será sempre sinuoso depois que você sair, retornar aos padrões familiares e, então, se reorientar e voltar ao rumo. Você não precisa sujeitar-se ao passado. Pode mudar, à medida que entra no futuro. Mas tenha consciência de que, com uma marca negativa em sua vida, você normalmente fará progresso seguindo três passos para frente e dois para trás. Às vezes você dará até mesmo uns sete ou oito passos para trás. Mas não se preocupe. Isso acontece com todo o mundo. Contanto que você se levante, sacuda a poeira e continue na direção correta, dar três passos para frente e dois para trás ainda

significa dar um passo na direção correta.

Diante disso, a pergunta é: Em que direção você está seguindo? Qual trajetória você se comprometeu a seguir, independentemente de quão longe esteja do trajeto de vez em quando? Para garantir que, para cada dois passos para trás, você ainda está dando três na direção correta, encontre marcos no caminho para lembrar que você está fazendo progresso, que está na rota certa e que está trabalhando para ser uma boa pessoa, um bom cônjuge e um bom pai.

Observe que eu disse boa pessoa, não pessoa perfeita. Se você está sempre tentando ser perfeito, está fadado ao fracasso. Então por que não dar uma folga a si mesmo? Avalie suas expectativas e não critique tanto a si mesmo. Os médicos que ajudam a controlar o peso dizem que a pessoa não deve pesar-se todos os dias. Por quê? Porque o peso de qualquer pessoa varia. Eles não querem que você desanime. Pese-se uma vez por semana e, se é para ter alguma expectativa, que seja a de que perderá um quilo. Um quilo — e só!

Os especialistas em emagrecimento dizem que a perda de peso ideal é de quinhentos a setecentos gramas por semana. Isso é o ideal. Contudo, as manchetes de revistas no mercado alardeiam coisas como “Mulher que pesava 150 quilos hoje veste manequim 40!” e “Perdi 20 quilos em um mês!”. É claro que isso é possível, contanto que você se disponha a perder peso cortando uma perna. Mas, sabe, você conhece o ditado: “Não há conquista sem dor!”.

Infelizmente, vivemos na sociedade da gelatina instantânea, na qual todo o mundo quer o sucesso de microondas. Portanto, quando avaliar a terapia da verdade para combater as mentiras que diz a si mesmo, não vá longe demais com suas expectativas.

Lembre-se então de relaxar e colocar o chapéu de festa de vez em quando. Festeje os pequenos passos... assim como os marcos da estrada.

A VIDA É UMA FESTA — E VOCÊ ESTÁ CONVIDADO!

Em conformidade com meu traço característico de caçula, ou seja, de apreciar uma farra, gosto de dizer às pessoas que existe uma festa acontecendo bem diante de seus olhos. Ela se chama vida! Os chapéus de festa estão em todo lugar, o bolo está sendo servido e todos aqueles brinquedos barulhentos estão a pleno vapor.

Você planeja comparecer?

Pergunto por que muitas pessoas têm dificuldades de se juntar à festa. No subconsciente, justificam de toda forma o fato de não conseguirem. Dizem a si mesmas que há muita coisa que fazer. Ou sentem que não merecem juntar-se à festa por estarem ocupadas demais sendo mártires para que outros possam desfrutar a

vida. Conheço muitas pessoas infelizes vagueando sem destino, esperando que a vida melhore.

Mas quem disse que você não pode participar da festa? Aquela voz de seu solilóquio negativo? Seus pais? Seu cônjuge ou seus amigos?

Ao prosseguir para o capítulo seguintes, estendo a você um convite maravilhoso: combata essas mentiras com a verdade e junte-se à festa chamada vida! Não fique de fora!

Evite os anos desperdiçados

O ABC da terapia da verdade

Não é incomum que casais com mais idade busquem aconselhamento, de modo que, quando um casal na faixa dos sessenta anos de idade, casados havia cerca de quarenta anos, pediu para conversar comigo sobre os problemas que estavam enfrentando no casamento, a idade dos dois imediatamente os diferenciou da maioria das pessoas que sentaram diante de mim no meu gabinete de aconselhamento. O fato de demonstrarem sabedoria ao procurar aconselhamento juntos deu-me grande esperança para seu casamento, apesar do fato de, no meu gabinete, eles terem brigado como crianças de dois anos de idade.

Enquanto eu tentava encontrar a raiz do problema do casal, a esposa finalmente deixou escapar que sentia como se sempre estivesse sendo comparada à sogra. Essa não é uma experiência particularmente incomum para as esposas, mas o que tornava essa experiência diferente das demais era o fato de que a sogra havia morrido vinte anos antes. Isso é que é guardar ressentimento!

Para demonstrar sua posição, ela desencavou de sua memória, repetindo palavra por palavra, algo que seu marido dissera décadas atrás ao compará-la com a sogra. Aquelas poucas palavras a haviam ferido profundamente. A cunha que fora colocada entre os dois prejudicou sua comunicação verbal, sua intimidade sexual — a lista era longa. Seu marido a desprezava, considerando-a fria, mas ela era qualquer coisa, menos fria. Estava fervendo de raiva e mantinha a raiva em fogo brando logo abaixo da superfície, como um vulcão preparando-se para a grande erupção. Sabe o que é surpreendente? Por mais de vinte anos, ela nunca falou com ele sobre como se sentia.

Exemplos como esse me levam a usar o termo “anos desperdiçados”. Há um grande número de pessoas que desperdiçam anos ao deixar que a dor das lembranças do passado se transformem em mentiras que sufocam o presente e deturpam o futuro. Eu não disse semanas, mas anos, durante os quais uma pessoa guarda ressentimento contra outra. Mas, assim que aqueles dois finalmente conseguiram expressar suas feridas, ouvir, oferecer perdão e reafirmar o amor um pelo outro, eles se abraçaram. Foi um dos momentos mais ternos que vivi em meu

gabinete, vendo aquele casal que iniciara as sessões tão longe um do outro, unindo-se de novo e dizendo um ao outro “Eu te amo”, algo que não faziam havia anos.

Como a maioria dos casais, eles tiveram um início feliz. E, por causa da renovada compreensão mútua, provavelmente terão um final feliz. Mas pare por um momento e pense no período não tão feliz entre esses dois momentos. Pense naquilo que foi desperdiçado durante todos aqueles anos — as caminhadas que poderiam ter feito juntos de mãos dadas, as palavras de amor e incentivo que poderiam ter-se aprofundado com o passar dos anos, as conversas íntimas. Tudo isso foi esmagado por causa de uma frase dita no passado e que ficou guardada no coração.

QUE DESPERDÍCIO!

As Escrituras, aquele velho livro de sabedoria, dizem o seguinte: “Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha”.^[57] Imagino que, quando o apóstolo Paulo escreveu essas palavras, ele provavelmente tinha em mente pessoas muito parecidas com aquele marido e aquela esposa. Se você permitir que sua ira transborde para o dia seguinte e depois para os próximos, seus relacionamentos, sua forma de ver a vida e sua própria alma serão rapidamente envenenados.

Para aqueles que guardam lembranças da infância cheias de dor e perda, provavelmente não é necessário fazer grande esforço para relembrar todos aqueles ressentimentos e rancores. Mas, à medida que analisarmos o poder de confrontar a verdade sobre seu passado, espero que você, tal como aquele casal, possa evitar o desperdício antes que os dias se transformem em semanas, as semanas em meses e os meses em anos. Você pode assumir o controle. Você pode evitar aqueles anos desperdiçados.

E nunca é tarde demais.

UM TIPO DIFERENTE DE ABC

Admiro muito aquele casal por valorizarem um ao outro o suficiente para arriscarem revelar a dor que sentiam por dentro, por se disporem a ser humildes e a entender o ponto de vista de seu cônjuge — e, devo destacar, por viverem de maneira diferente, tendo a verdade como base. Ao fazer o que fizeram, eles aceitaram o que chamo de ABC da terapia da verdade.

Eles estavam dispostos a aceitar que suas lembranças não eram precisas — em outras palavras, que as experiências das quais cada um se lembra poderiam ter sido interpretadas por outros de maneira distinta.

Eles se lançaram ao árduo trabalho de crer na verdade sobre suas lembranças no

momento em que deixaram de lado suas próprias pressuposições e ouviram a perspectiva um do outro.

Por fim, eles mudaram de comportamento ao seguir adiante, tendo a verdade como base.

O processo adotado por aquele casal é o mesmo pelo qual você pode passar ao examinar as lembranças da infância e começar a entender os temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida. Ao passar por esses três passos, você também pode mudar a maneira de entender a si mesmo e a suas lembranças.

Você poderá encarar as lembranças nas quais outras pessoas o feriram ou nas quais você acha que não esteve à altura.

Você poderá entender suas lembranças desvinculando-as de sua lógica particular e, assim, acreditar na verdade e não nas mentiras sobre elas.

Você poderá mudar seu comportamento ao adotar uma nova postura diante de suas lembranças.

Isso cria um estilo de vida muito mais saudável, e você se torna uma pessoa muito mais feliz!

Aceite a verdade. Suas lembranças são imprecisas

Se aquela montanha entre minha casa e o mercado parecia tão grande, ou se os detalhes de suas lembranças são literalmente muito maiores que a realidade, você não acha que outras partes de suas lembranças também podem estar mentindo? Isso acontece muito mais vezes que você imagina. Nossa filha Holly contou recentemente uma de suas lembranças de infância com o restante da família, mas apenas parte dela estava correta. O fato, por exemplo, não aconteceu no Arizona, como ela se lembrava (aconteceu em Nova York), e aquela não era a sequência correta dos fatos.

Aceitar que suas lembranças podem estar mentindo talvez pareça algo já aceito depois de tudo o que falamos, mas não subestime esse fundamento da terapia da verdade. Não começar por aqui é como a pessoa que vai até os Alcoólicos Anônimos em busca de ajuda, mas se recusa a aceitar que tem problemas com a bebida. Se você deseja descobrir a verdade sobre suas lembranças, então precisa começar reconhecendo que, sim, sua psique de fato seleciona de seus bancos de memória experiências que sejam condizentes com sua visão da vida, e suas interpretações desses fatos são formadas — e possivelmente distorcidas — por sua lógica particular.

Depois de ter dado o primeiro passo, o da aceitação de que suas lembranças podem estar mentindo, você está pronto para substituir as mentiras por outra coisa:

a verdade.

Busque a verdade sobre suas lembranças

Identificar objetivamente a verdade sobre si mesmo pode ser quase tão fácil quanto virar a cabeça e olhar para trás. Se sua lógica particular está continuamente lhe dizendo mentiras sutis, como você conseguirá descobrir o que é verdade e o que não é?

É por isso que você não pode fazer isso sozinho. Sugiro que, além de olhar para trás de tempos em tempos, para ver quão longe já chegou, você procure a ajuda de outros para que o ajudem a perceber a verdade sobre sua maneira de viver. Você precisará de ajuda para obter uma visão objetiva de si mesmo.

Não é quase cômico ver como diferentes testemunhas podem fazer relatos completamente diferentes sobre o que aconteceu em um acidente de trânsito? Uma pessoa diz que o carro que ia para o sul sinalizou que entraria à esquerda e não parou antes de virar na frente do carro que ia para o norte. Outra diz que ele parou antes de fazer a conversão. Ainda outra diz que o verdadeiro problema foi que o carro que ia para o norte estava correndo. Não, diz uma quarta testemunha, o carro que ia para o norte não estava correndo.

Como alguém pode decifrar o que realmente aconteceu?

O fato é que o relato das quatro testemunhas pode ser verdadeiro se você se aprofundar o suficiente na história e na perspectiva de cada uma delas. Talvez o motorista tenha sinalizado e o carro tenha quase parado antes de virar na frente do outro. A definição de uma testemunha do que vem a ser “quase parado” pode ser diferente da definição de outra pessoa, de modo que ambas viram o mesmo acontecimento, mas interpretaram as intenções e as ações do motorista de maneira diferente. Do mesmo modo, o que um motorista de 18 anos de idade chama de “correr” pode parecer completamente diferente daquilo que uma testemunha de 77 anos entende como “correr”.

O mesmo acontece com suas lembranças da infância. Cada pessoa de sua família terá uma interpretação levemente (ou radicalmente) distinta do mesmo ocorrido. Tudo está ligado à lógica particular de cada pessoa e às maneiras diferentes que você e os outros interpretam seu ambiente familiar.

Digamos que, em sua fase de crescimento, sua família fosse todos os anos à casa de seus avós para o dia de Natal. Você pode lembrar a casa transbordando de estresse enquanto todos corriam de um lado para outro para se arrumar e garantir que estavam com a mala cheia e a bexiga vazia ao entrar no carro. Talvez você se lembre claramente de sentir-se pouco à vontade na casa de seus avós porque Vovô

estava passando pelos primeiros estágios do mal de Alzheimer e “agia esquisito”.

Sua irmã mais nova, porém, pode ter adorado aquela confusão, enquanto todo o mundo se preparava para viajar. Ela pode ter gostado de ver todos reunidos num mesmo lugar, saboreando uma comida excelente e fazendo brincadeiras bobas com Vovô.

Seu pai pode ter gostado muito de poder sair para ver os parentes, mas sua mãe pode ter ficado apreensiva todos aqueles dias, por causa das questões não resolvidas que foram levantadas entre ela e seus pais.

Para alguns dos que me leem, as lembranças do Natal são ótimas. Para outros, nem tanto. Todos vocês estavam lá participando do mesmo evento; assim, o que faz a diferença? Mais uma vez, por causa da lógica particular de cada pessoa, muito provavelmente aquilo que aconteceu à sua família esteja em algum ponto no meio dos dois extremos. Quero recomendar a atividade a seguir como uma ajuda para que você chegue mais perto da verdade sobre as interpretações e os sentimentos em relação a seu passado e à maneira como vê a si mesmo em relação aos outros.

Conte uma ou duas lembranças de sua infância em alguma ocasião em que sua família estiver reunida. Não estou dizendo que você deve convocar uma reunião da família para “chegar ao fundo das suas lembranças”, mas apenas cite alguma lembrança sua de maneira bem informal. Se alguns de vocês estiverem andando no mesmo carro ou se estiverem em volta de uma mesa em algum lugar, você pode dizer mais ou menos assim: “Sabe, eu estava lembrando aquelas viagens que fazíamos à casa do vovô e da vovó no Natal. Vocês se lembram disso?”. Normalmente isso já basta para iniciar uma conversa.

— Ah, sim, lembro daquelas viagens sempre que chega o Natal — pode dizer sua irmã mais nova. — Sinto muita falta daquelas viagens.

— É mesmo? — outra pessoa pode dizer. — Por quê? Porque eu lembro que...

Você pode surpreender-se ao constatar a facilidade com que as pessoas falam como se sentissem participando daquele acontecimento. Se você perceber que uma lembrança é particularmente dolorosa para alguém, então talvez não seja uma boa ideia levantar o assunto numa reunião. Em vez disso, toque no assunto em particular quando houver oportunidade. Esse ato de contar as lembranças em família pode preencher os espaços que faltam em suas interpretações e seus sentimentos. Se você temia aquelas festas, ouvir sua irmã mais nova dizer que as amava pode ajudá-lo a entender que, afinal de contas, elas não eram tão ruins. Se, para você, aqueles dias do final do ano eram só alegria e brincadeira, ouvir que havia tensão no ar também pode ajudá-lo a ter uma compreensão melhor da realidade, porque as interpretações contrastantes dos membros da família

costumam ajudar a trazer equilíbrio a suas interpretações.

É claro que falar sobre as lembranças da infância em família não é um caminho infalível rumo à verdade, pois todos temos nossa cota de falhas! Todas as famílias têm seu sistema às vezes ilógico de se relacionar uns com os outros, de modo que, até certo ponto, todos vocês vão compartilhar de uma mesma lógica particular parcialmente distorcida. Sua família pode valorizar o silêncio e a compostura exterior mais que a verdade, pode valorizar a expressão dos sentimentos mais que os fatos ou pode valorizar o recebimento de atenção negativa de maneiras que distorcem qualquer tentativa de conversar juntos de maneira honesta. Em algumas famílias, contar lembranças da infância pode até mesmo levá-lo por alguma estrada bastante incômoda!

O valor desse exercício depende em parte da maturidade dos membros de sua família, de modo que você não deve esperar o surgimento de um *insight* perfeito sobre sua vida. Ainda assim, se você promover a conversa de maneira informal e receber as mensagens de seus familiares com um pouco de desconfiança, descobrirá que duas ou mais cabeças — ou, no caso de sua família, umas sete cabeças — pensam muito melhor que uma!

Ao receber as informações das pessoas, porém, quero adverti-lo de uma coisa: tome cuidado para que seus amigos não perpetuem as mentiras que você alimentou. Você já foi a algum restaurante ou cafeteria onde, por mais que quisesse não prestar atenção à conversa que acontecia a seu lado, você não conseguiu deixar de envolver-se nos detalhes mais íntimos da vida de outra pessoa? Isso pode ser não apenas profundamente embaraçoso, mas, às vezes, pode ser semelhante a testemunhar um cego tentando guiar outro.

Certa vez, eu estava sentado num restaurante a cerca de um metro de duas mulheres, e uma delas contava à amiga, em detalhes, todas as indiscrições sexuais de seu namorado com ela. Tendo sido puxado para dentro de seu confessionário público, não tive muita dificuldade de perceber que aquele cara estava interessado numa única coisa — e não era nas ideias de sua namorada sobre como acabar com a pobreza no mundo.

“Ah, coitadinha”, dizia a outra mulher, sem parar, dando à amiga todo tipo de compensação emocional que aparentemente ela não tinha recebido por sua falta de precaução. Em vez de ser remotamente útil e dizer algo como “Hum... parece que ele está usando você”, ou “Talvez você não devesse vê-lo mais”, ou ainda “Você já pensou em namorar outro rapaz, alguém que a respeite mais?”, a pretensa amiga continuava concordando com a cabeça como aqueles bonecos que você coloca no vidro de trás do carro. As duas comeram suas saladas e seguiram caminhos

diferentes, mas aquela “amiga” não ajudou nem um pouco, simplesmente porque não falou a verdade.

Conhecer a perspectiva das pessoas sobre como você enxerga a vida não somente vale a pena como, creio eu, é essencial. Tenho alguns amigos nos quais passei a confiar com o passar dos anos e com quem posso falar sobre qualquer coisa — quero dizer qualquer coisa mesmo! Conforme avaliar as lembranças da sua infância e começar a descobrir as fraquezas potenciais dos temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida, pense em quem poderia ser essa pessoa de confiança em sua vida. Quem realmente o ama e se importa com você, de maneira incondicional? Se você tiver uma pessoa assim em sua vida, vá até ela e diga: “Ei, você poderia me ajudar. Você seria totalmente franco comigo? Será que estou sempre dando demais de mim mesmo? Estou tentando agradar demais os outros?”.

Certifique-se, porém, de que seus amigos mais próximos estão dispostos a lhe dizer a verdade em amor. Eles precisam fornecer um caixa de ressonância objetiva para ajudá-lo a ver onde você talvez precise mudar, assim como onde você pode estar cego para a verdade em relação a si mesmo.

Um último ponto — bastante importante, por sinal. Compartilhar sua vida com um amigo de confiança é bom, mas expor sua alma a todo o mundo é tolice. Se você exibir seus problemas na tentativa de obter atenção de qualquer um disposto a ouvir por trinta segundos durante um momento de descontração com os amigos, na fila do mercado ou em qualquer outro lugar onde puder encontrar um ouvido atento... bem, digamos o que é verdade: no fim, ninguém vai querer ficar ao seu lado. Pior ainda, na eventualidade de você encontrar alguém — como aquela mulher (ou homem) que só balança a cabeça — disposto a fingir para satisfazer sua própria necessidade de atenção, você de fato se tornará um cego guiando outro cego. Se o que vocês dois fizerem for simplesmente descarregar os problemas um sobre o outro ou incentivar um comportamento tolo, depois de um tempo quem vai precisar daquilo? Vai servir apenas para jogar os dois mais fundo ainda no poço.

Corrija seu comportamento com base na verdade

Você troca o óleo do carro a cada seis meses e substitui as pilhas do detector de fumaça duas vezes por ano, mas mudar de comportamento exige um pouco mais de atividade. Você pode aceitar que suas lembranças e sua lógica particular lhe estão contando mentiras. Você pode buscar objetivamente a verdade. Mas como exatamente se muda de comportamento?

Querido leitor, essa é a pergunta que vale um milhão de dólares e, dos três passos da terapia da verdade, corrigir ou mudar o comportamento é o mais difícil.

A resposta exige paciência, perseverança e graça.

Lembra-se do filme *Nosso querido Bob*, estrelado pelo comediante Bill Murray? No filme, o psiquiatra dr. Leo Marvin acaba de publicar um livro intitulado *Passos de bebê*. Sua premissa é que uma das chaves para realizar grandes mudanças na vida envolve dar passos de bebê e festejar seu progresso gradual.

Sabe, vindo de um analista fictício, saído da telona, esse conselho não é de todo ruim. Há muito de verdade nessa premissa! Se você conseguir colocar um pé na frente do outro, devagar, mas firmemente, por mais pequenos que sejam seus passos, logo se verá seguindo pela estrada rumo à mudança.

Se você seguiu os princípios que assentei até aqui e está pronto para combater as mentiras de sua lógica particular e de seu estilo de vida com o objetivo de mudar de comportamento, parabéns! Fico orgulhoso por sua iniciativa. Você está fazendo a coisa certa. Muitas pessoas continuam seguindo a mesma trilha por décadas e olham para qualquer pessoa em busca de mudanças, exceto para a pessoa que elas têm de encarar no espelho. Usam os comprimidos receitados pelo médico como muleta. Vão a sessões de hipnose. Querem os “três passos fáceis para se tornar uma nova pessoa” e esperam chegar na metade do caminho já no primeiro passo. A realidade é que, para fazer mudanças significativas, você precisa corrigir a maneira de enxergar a vida.

Mas isso não acontece da noite para o dia! Significa possuir muito entusiasmo e perseverança, mas também abrir mão de qualquer expectativa irracional. Mudanças significativas e duradouras exigem tempo — muito tempo. Mas lembre-se de que qualquer jornada começa com um primeiro passo. Um voo à Lua começa com o foguete subindo centímetros, lutando contra a gravidade. A construção do mais alto arranha-céu do mundo começa com a primeira pá de terra. Leva tempo, por mais dedicado que você esteja a mudar seu comportamento — e você pode lutar contra essa realidade ou aceitá-la.

Sua missão, portanto, é reconhecer e festejar quando fizer aquelas pequenas mudanças. Se sua lógica particular lhe disser que você precisa manter a paz nos relacionamentos a qualquer custo, uma pequena mudança pode significar chamar a atenção do caixa do supermercado, com jeito, para o fato de que ele lhe deu o troco errado. Se sua lógica particular é a da mártir, você pode educadamente rejeitar um convite para livrar a cara de sua irmã outra vez. Se você é controlador, uma pequena mudança pode ser perguntar a sua colega de trabalho qual ela considera ser a melhor solução para um problema. Conceda a si mesmo a graça de dar esses três passos de bebê para frente e dois passos para trás — e, às vezes, dois passos para frente e três para trás.

Lembre-se: as pequenas mudanças vão-se somando!

Não se esqueça que, de vez em quando, basta olhar para trás para ver quanto você já andou. Quando meus ancestrais chegaram à América, vindos da Irlanda, não desceram do navio usando lindos ternos Armani. Os Lemans eram imigrantes irlandeses pobres, para quem “escassez” era uma palavra bastante generosa para descrever seu padrão de vida. Meu pai costumava contar uma história sobre ele mesmo e seus três irmãos, todos com apenas um ano de diferença entre si. O dinheiro era tão apertado na família, dizia ele, que aquele que saísse primeiro da cama era o mais bem vestido do dia, pois era quem conseguia escolher quais roupas iria usar.

Gosto de ver aqueles velhos álbuns de fotos dos antepassados da família Leman para me lembrar de onde vim. Essa é uma boa prática em qualquer ponto da vida! Assim, quero incentivá-lo a, de tempos em tempos, parar e olhar para trás para ver quão longe você conseguiu chegar. Quando jogo golfe e dou início com a bola apoiada no *tee*, minha melhor jogada pode não parecer tão boa assim. Mas, quando caminho pelo campo, encontro minha bola na grama (geralmente na grama alta!) e olho de novo para o *tee*, sempre tenho a sensação de que a bola viajou mais que pensei. Olho em volta para ver se meus parceiros de golfe ficaram impressionados, mas muitas vezes impressiono a mim mesmo. “Meu amigo, você conseguiu jogar a bola tão longe assim?”, penso, às vezes, observando minha bola para ter certeza de que peguei a bola certa. “Nada mal, Leman!”

Se você segue pela vida crendo que seus passos não o estão levando a lugar algum, o ato de olhar para trás de vez em quando lhe permitirá ver que você já chegou mais longe que pensava. Em contrapartida, se você pensa em si mesmo mais que deveria, olhar para trás pode ajudá-lo a focar novamente na realidade. Algumas pessoas exageram seu progresso, enquanto outras o minimizam. Revisar de vez em quando os temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida, temas esses revelados nas lembranças de sua infância, fornecerá o ponto de referência para você avaliar quanto mudou e o manterá seguindo adiante em uma direção positiva.

Acredito que a vida não fica mais difícil à medida que você segue adiante. Ela fica mais fácil.

O QUE OS SENTIMENTOS TÊM A VER COM ISSO?

Décadas atrás, um mantra popular de nossa cultura dizia: “Se parece bom, faça”. A interpretação contemporânea dessa mensagem — uma na qual muitos acreditam hoje, consciente ou inconscientemente — é “preciso agir de acordo com aquilo que

sinto” ou “preciso seguir meu coração”. Essas, porém, são mentiras que querem fazer com que você acredite que os sentimentos é que dão as ordens quando se trata de comportamento. Mas é comum que isso seja o equivalente a colocar a carroça na frente dos bois. Se sempre segui meus sentimentos, provavelmente joguei mais de uma pessoa para fora da estrada, e, se sempre esperei para agir apenas depois que meus sentimentos me motivassem, passei tempo demais no sofá sem ter o que fazer, à espera de uma onda de caridade que me atingisse. Seguir os sentimentos o tempo todo simplesmente não é sábio.

Levanto essa questão porque qualquer mudança significativa em sua lógica particular quase sempre precede os sentimentos. É como um grande navio que responde a uma manobra. Você pode decidir navegar por outro curso e apontar a proa do navio para bombordo, mas levará um minuto ou dois até que o navio mude de direção. O mesmo acontece com os sentimentos. Uma consciência de qual é sua lógica particular vai ajudá-lo a reagir em situações sociais. Você saberá qual é sua reação típica e poderá começar a se ver reagindo de modo diferente. Mas, ainda que possa optar por ser mais extrovertido, provavelmente não se sentirá nem um pouco diferente na primeira vez em que se der ao trabalho de iniciar uma conversa. Assim que começar a se comportar de modo diferente, porém, você descobrirá que, com o passar do tempo, seus sentimentos começarão a se alinhar.

PROCURANDO O OURO DE SUAS LEMBRANÇAS POSITIVAS

Se você é primogênito ou filho único com um olho de águia para encontrar erros e se vê como alguém incapaz de recordar lembranças positivas, não se desespere. Também pode ser que você tenha vindo de uma família na qual seus pais eram críticos e, assim, você mesmo se tornou uma pessoa hipercrítica. *Não desista de tentar mudar.*

Procurar vislumbres de lembranças positivas em seu passado pode ser semelhante a buscar um grão de ouro no meio de montanhas de cascalho e areia. Você pode estar cansado até os ossos de tentar superar o cascalho de suas fraquezas e pode sentir que, de tudo o que experimentou e sobre tudo o que refletiu em relação ao seu passado, “não há ouro nenhum nessas montanhas desertas”. Mas o ouro está ali, se você estiver disposto a cavar fundo em suas lembranças. Quando achar aquela pepita de ouro brilhando na bateia, depois de grande esforço, todo aquele cascalho de seu passado começará a ficar em segundo plano!

Na época em que abri uma banca de frutas na frente de nossa casa, ainda menino, eu era bastante empreendedor. Cheguei a vender sacos de lixo de porta em

porta. (É preciso ser o tipo de vendedor que vende geladeira a esquimó para levar essa tarefa adiante!) Contudo, quando me comparei a meus irmãos mais velhos para ver onde eu estava no caminho que leva à habitação dos santos, comecei a acreditar na mentira de que eu era um idiota. É por isso que, quando minha professora de geometria, a Sra. Wilson, chamou-me de lado e perguntou “Você já pensou que poderia usar suas habilidades para fazer algo que valha a pena na vida?”, foi como ser apresentado a um veio de ouro.

“Habilidades?”, pensei. “Quais habilidades?” Ninguém jamais me dissera que eu tinha habilidades.

Mudar o comportamento implica mudar sua lógica particular, a maneira como você enxerga a vida — e essa é uma das coisas mais difíceis de mudar. Para a maioria das pessoas, é mais fácil lembrar os eventos negativos do passado que os positivos, e as pessoas tendem a perpetuar a visão que têm de si mesmas apegando-se à maneira negativa de enxergar o mundo. Eu provavelmente teria continuado a achar que era um idiota se a professora Wilson e outros não me tivessem mostrado a direção do ouro.

Ainda que as experiências negativas de seu passado sejam mais abundantes que as positivas, você ainda tem experiências positivas armazenadas em sua memória, as quais lhe deram alegria verdadeira na vida. Entre em contato com elas, e você encontrará uma chave para seu eu real, positivamente motivado e vanguardista. Pergunte a si mesmo: “O que me dava alegria quando eu era jovem? O que me fazia sentir-me bem?”.

Para muitos de vocês, isso deveria despertar lembranças como “quando eu tinha oito anos, comecei a fazer ginástica e realmente gostava daquilo. Fiz uma porção de amigos ali e — ah, sim! — lembro-me de pessoas aplaudindo depois de eu terminar minha sequência de exercícios no final da temporada”.

Ou “Deixe-me ver... quando eu tinha nove anos, estava no primeiro ano da liga infantil de beisebol. Lembro que havia apenas dois meninos de nove anos no time, e eu era um deles. Sentia-me muito bem por isso”.

Assim, ainda que, num primeiro momento, a maioria de suas lembranças da infância pareça negativa, escave mais fundo para encontrar lembranças positivas e entender o que elas dizem sobre você. Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Quando penso em minha infância e em diversão, o que me vem à mente... por mais insignificante que possa parecer de início?
- O que fiz quando criança que demonstrou atenção pelos outros?

Volte à época em que você tinha entre cinco e dez anos de idade. Há alguma pessoa que você tenha conhecido que realmente lhe deu alegria? Quem iluminava seu dia sempre que se aproximava? Por que você reagia daquela maneira?

Qual é a primeira coisa que se destaca em sua mente quando você pensa em diversão? Para alguns de vocês, o que vem à mente pode ser uma diversão nociva, como esgueirar-se para fora da cama no meio da noite, descer as escadas e atacar o pote de biscoitos — mas, mesmo assim, isso é que era engraçado para você naquela época.

Explore também suas lembranças positivas que não lhe vêm tão rapidamente à mente. Se você cavar suficientemente fundo, encontrará alguns verdadeiros tesouros que podem dar-lhe indicações de seus pontos positivos. Ainda que suas lembranças de construir um forte apache ou de criar um encontro social com sua melhor amiga para suas bonecas não lhe venham tão prontamente à lembrança quanto aquela vez em que você tropeçou no cadarço do sapato e quebrou os óculos no pátio da escola, essas lembranças positivas que você tem armazenadas também dão indicações de quem você é. Talvez você não se lembre de imediato de entrar na cozinha à meia-noite para pegar um biscoito de chocolate ou da empolgação que sentiu ao entreter seus pais e as visitas, após o jantar, com uma peça tocada de improviso, mas você gostou daquilo por alguma razão, certo? Aquelas lembranças positivas terão alguma coisa a dizer sobre quem você é e revelarão um aspecto da sua personalidade que pode ter ficado dormente por muitos e muitos anos — como a habilidade de criar, o desejo de entreter pessoas... até mesmo a satisfação de colocar um plano em ação e sair-se bem.

Pode exigir que você pense um pouco, mas esse trabalho lhe renderá ouro!

AGORA QUE VOCÊ CONHECE O ABC...

Você consegue lembrar-se de ter tido dificuldades com as letras quando criança? Seus professores da educação infantil provavelmente o ajudaram ensinando uma música do alfabeto e enchendo a classe de figuras coloridas, de abacaxi a zebra. Contudo, uma coisa é aprender o alfabeto e outra completamente diferente é usar aquelas letras para formar palavras e, então, juntar palavras para formar frases para ler e escrever. Se, naquela época, você pensasse o tanto de trabalho que aquilo daria, talvez tivesse enrolado seu colchonete da hora da soneca, colocando um pouco de biscoitos e suco na mochila para comer durante a viagem e caindo fora da classe. Se você tivesse aprendido apenas as 26 letras do alfabeto, sem levar a aplicação adiante, para que serviria tudo aquilo? No entanto, por mais intransponível que a tarefa de aprender a ler possa ter parecido a você, um fedelho na época, olhe para

você agora, lendo este livro. Do mesmo modo, agora que você conhece o ABC da terapia da verdade — aceitar que suas lembranças podem estar mentindo, buscar a verdade sobre elas e corrigir seu comportamento —, o que você fará com essas peças? Como dará início à mudança?

Talvez a verdade de suas lembranças positivas esteja armazenada num lugar muito distante, tendo em vista a maneira como você se vê. Talvez você tenha passado por uma sequência aparentemente infindável de circunstâncias difíceis na vida ou ainda sinta raiva de seus pais pelas dolorosas lembranças da infância que você tem. Sejam quais forem as dificuldades que tenha enfrentado, você pode superar as mentiras atreladas a sua lógica particular que continuam a puxá-lo para trás. Muitas pessoas procuram por todo lado, exceto em si mesmas, as mudanças que precisam acontecer em sua vida, apontando para as oportunidades perdidas e culpando os pais.

Você não precisa ser uma dessas pessoas.

Em vez disso, continue a aproveitar as oportunidades que se apresentam a você para abraçar a verdade. Dê passos na direção de eximir seus pais de qualquer culpa (algo sobre o que conversaremos em detalhes no capítulo seguinte). Se o fizer, acho que você descobrirá que esses podem ser alguns dos passos mais libertadores que jamais deu.

Escape da armadilha parental

Você pode mudar suas lembranças dolorosas

Maria tinha pouco mais de trinta anos e estava casada havia quinze quando me visitou pela primeira vez para falar sobre alguns dos problemas de relacionamento que tinha com o marido. Para ser bem claro, ela estava disposta a nunca mais tocar na questão sexual. Depois de conversarmos um pouco, descobri que seus problemas conjugais eram na verdade uma manifestação do abuso sexual que ela sofrera quando pequena. Para dificultar ainda mais as coisas, o perpetrador fora seu próprio pai, que ainda vivia nas redondezas.

Na época em que iniciamos a terapia, a filha mais velha de Maria tinha doze anos — a mesma idade de Maria quando o pai começou a abusar dela. Lembranças horríveis do pai entrando no quarto para acariciá-la e forçá-la a praticar sexo oral estavam agora retornando. Ele a havia “preparado” para o sexo mostrando-lhe material pornográfico, e Maria agora enfrentava uma batalha diária contra aquelas imagens que estavam registradas em sua mente. O que fez do incesto algo ainda mais terrível foi que ele prosseguiu durante o ensino médio e até a universidade, quando ela permaneceu em casa. Na verdade, aquilo continuou praticamente até o dia em que ela se casou, com vinte e poucos anos, embora Maria continuasse mantendo segredo. Para os outros, o relacionamento dela com o pai era normal.

Não havia nada mais distante da verdade que isso.

É compreensível que Maria precisasse de constante reafirmação de que era amada e respeitada pelo que era como pessoa, não pela satisfação sexual que podia trazer ao homem de sua vida. Sendo a filha mais velha da família, ela trabalhava duro para fazer todo o mundo feliz. Contudo, debaixo de tudo isso, ela se culpava repetidas vezes, contando a si mesma a mentira de que era material de segunda.

Mas Maria tinha coragem. Ela sabia que havia caído num poço e não queria permanecer ali. Assim, veio procurar-me, pedindo ajudar para a subir até a superfície. Depois de ouvir tudo aquilo por que ela passou, admirei profundamente sua iniciativa.

Depois de vários anos de aconselhamento, Maria entendeu que, para experimentar a cura, precisaria perdoar ao pai — e isso não era pouca coisa. Ainda

por cima, ela sabia que o abuso precisaria ser trazido à tona não apenas diante dele, mas também de sua mãe, que não conseguia entender por que a filha não deixava os netos ficarem com eles sozinhos por uma hora, muito menos para dormir.

Num primeiro momento, Maria não conseguia aceitar a ideia de confrontar seu pai. Mas deu início ao processo de lhe perdoar intelectualmente quando veio a perceber que lhe perdoar não significava aceitar como correto o que ele lhe fizera. O que ele fez foi errado — terrivelmente errado —, uma horrível violação da confiança entre pai e filha. O abuso que ele cometera moldou a visão que ela tinha de si mesma e a maneira como se relacionava com todos os homens, e as ações dele a afetariam para a vida toda. Perdoar não é esquecer. Perdoar o pai foi uma escolha intencional de não permitir que ele mantivesse controle sobre ela. Perdoar significava que ela poderia concentrar-se em tocar a vida, em vez de ficar presa ao passado.

Seus sentimentos, porém, estavam muito atrás de sua decisão intelectual de perdoar. E quem poderia culpá-la? Os pais devem proteger as filhas, e o que ele fizera foi tudo, menos protegê-la. Quando percebeu quanto de sua vida fora transformado por causa desse comportamento sexual aberrante, Maria se encheu de ódio. E com razão!

Ela também tinha receio de confrontar o pai. Isso não apenas significava trazer seu segredo à luz e envergonhá-lo, mas também a preocupavam os desdobramentos familiares ao contar a verdade — especialmente para a mãe, que ela achava não saber de nada sobre o abuso.

Vários anos se passaram até que Maria confrontasse os pais, mas, quando o fez, foi de maneira corajosa, amorosa e direta. Ela começou explicando por que nunca permitira que as filhas passassem a noite na casa deles. Quando terminou a história, a mãe estava aturdida. O pai estava furioso, irritado por ter sido pego. Ele a acusou de mentir e de estar completamente louca. Disse que ela precisava de aconselhamento, uma vez que fizera acusações tão graves. Mas, conforme Maria continuou, dando exemplos específicos ocorridos no passar dos anos, a mãe começou a entender algumas coisas e ficou horrorizada. Lágrimas provocadas por dor intensa se seguiram.

Contar a verdade provocou grande impacto sobre a família. O casamento dos pais nunca mais foi o mesmo. A mãe forçou o pai a sair de casa enquanto tentava destrinchar as coisas. Posteriormente, terminei recebendo a mãe para ajudá-la a superar os efeitos da descoberta daquilo que estava por trás do comportamento às vezes estranho do marido todos aqueles anos. Maria e a mãe concordaram que os irmãos de Maria também precisariam saber, para o bem deles e dos filhos deles, que

seu pai cometera abuso. Uma irmã gritou com Maria, acusando-a de ter dividido a família, dizendo que era culpa dela. Essa conversa foi de cortar o coração para Maria, que amava a irmã. Mas não era culpa de Maria. Era culpa do pai, pois ele é que cometera o abuso. Maria estava fazendo a coisa certa ao trazer a verdade à tona. Todos os netos poderiam estar em perigo se Maria mantivesse segredo.

Pelo fato de Maria ter permanecido firme, apesar dos irmãos irritados e da mãe chocada, o pai foi forçado a buscar aconselhamento se quisesse voltar para casa. Quando optou por fazê-lo, criou-se uma nova regra familiar: ele nunca ficaria sozinho com nenhum neto, nem por um minuto sequer. Isso foi provocado por suas próprias ações, de modo que ele não pôde contestar.

Foram vários anos difíceis para Maria. Às vezes, ela duvidava se conseguiria seguir adiante. Aplauda essa mulher corajosa por dar um passo atrás do outro em uma direção tão difícil, mas correta.

Quando você sentir uma pontada da dor de seu próprio passado, pense em Maria. Se ela conseguiu dar passos para perdoar o pai, apesar da dor debilitante, e ser libertada do passado, então você também pode. Talvez o relacionamento que você tem com seus pais não seja nem de perto tão traumático quanto o de Maria. Ou então pode ser até pior. Seja como for, é exatamente uma coragem como a de Maria que pode ajudá-lo a aceitar a verdade sobre o relacionamento que você tem com eles.

Você pode não ser capaz de mudar seu passado ou suas lembranças de infância, mas pode mudar a maneira como os vê e o nível de controle que eles terão sobre sua vida daqui em diante. Você pode optar por dar início ao processo de perdão. Você pode dar um pequeno passo por vez, a partir de hoje.

VOCÊ ESTÁ TRANCADO NO PASSADO OU ABRINDO SEU FUTURO?

Um estudo clássico da psicologia foi conduzido décadas atrás por Jane Elliott, professora de uma classe de terceiro ano de Riceville, no estado americano de Iowa. Um dia, Jane começou a tratar seus alunos de olhos azuis de maneira diferente, dando-lhes certos privilégios especiais em detrimento das crianças de olhos castanhos.^[58] “Bem, isso não é politicamente correto”, você deve estar pensando. Essa era exatamente a questão que a professora queria levantar: ensinar aos alunos uma lição sobre preconceito.

No dia seguinte, ela mudou abruptamente o grupo privilegiado, deixando as crianças de olhos azuis e partindo para as de olhos castanhos. Ficou claro rapidamente que tanto o grupo privilegiado quanto o outro grupo desempenhavam

seus papéis com base unicamente nas mensagens sobre si mesmos que recebiam. Se sua professora tem tanta influência na maneira como você vê a si mesmo, quanto mais influência terão seus pais?

É extremamente difícil resistir às mensagens negativas em relação a si mesmo vindas de seus pais — tanto faladas quanto não ditas —, além de ser complicado não incorporá-las a sua lógica particular. Quantos de nós prosseguem pela vida adulta pedindo permissão para fazer certas coisas porque nossos pais não nos viam como capazes de realizá-las? Quantos de nós pensam “Não sou atraente... nem tão esperto”, simplesmente porque essas foram as mensagens que recebemos durante nossa fase de crescimento?

Ninguém deve tentar desculpar as feridas que eles provocaram, pois não há desculpa que justifique tal ação. Está claro que seus pais são responsáveis pelas próprias ações. Mas também é perigoso considerar os outros responsáveis pelas ações deles, sem que você mesmo se considere responsável pelas suas. Examinar suas lembranças de infância não é desculpa para levantar um dedo de acusação diante de seus pais. Se você viver a vida culpando seus pais não apenas pelas atitudes deles no passado, mas também por aquilo que você mesmo faz no presente, então você continua trancado no passado.

Assim, a pergunta que lhe faço é esta: “O que você vai fazer no presente para abrir seu futuro?”.

O JOGO DA CULPA

Existe um pequeno jogo que fazemos de vez em quando ao qual chamo de “jogo da culpa”. Às vezes culpamos o tempo por nossas atitudes, culpamos o equipamento esportivo por nosso desempenho ruim e culpamos o tráfego por nossa falta de pontualidade quando saímos tarde de casa para trabalhar. Culpar parece uma maneira muito mais simples de lidar com os desapontamentos da vida.

É fato que o jogo da culpa pode parecer altamente satisfatório quando você está segurando aquele ressentimento de punho fechado. Mas agitar o punho da culpa é algo que lhe cobra um preço exorbitante: paz de espírito, integridade e talvez até mesmo a perda de um relacionamento. Talvez seus pais precisem mudar, e pode ser que ninguém saiba mais disso que você! Infelizmente, tentar mudá-los — ou, a propósito, tentar mudar qualquer outra pessoa — é tarefa inútil. Por mais que queira mudar os defeitos de outras pessoas, a única pessoa que você pode mudar é você mesmo.

Entendo que, ao ser machucado, você queira justiça. Mas você se acha capaz de administrar essa justiça de maneira imparcial? Cuidado, pois esse é um terreno

extremamente perigoso — que deve ser deixado apenas para Deus. Você é capaz de evitar que suas motivações ambíguas o transformem exatamente naquilo que você odeia? Alguém consegue evitar isso? Você está tentando equilibrar os pratos da balança dando a seus pais o tratamento do silêncio, uma dose bem pesada de sua amargura ou uma rajada de sua ira? Entendo a motivação por trás dessas ações — eu mesmo já senti isso —, mas será que você realmente quer equilibrar a balança com desforra?

Apegar-se a um ressentimento simplesmente o impede de tornar-se a pessoa que você deve ser. É como pegar um balde de ácido e jogá-lo contra o vento. Ele vai voltar e queimar você — e continuará queimando. Ao jogar o jogo da culpa, é você quem perde.

Contudo, existe outra saída.

PERDOE E... LEMBRE

Depois de ouvir inúmeras vezes que Jesus disse a seus seguidores que eles deveriam perdoar setenta vezes sete (Mt 18:21-22), finalmente chegou o dia em que peguei minha calculadora. A não ser que meus cálculos estejam errados, isso totaliza 490 vezes — e a maior quantidade de perdões que *eu* dei na vida foram três! Se eu ainda tenho mais 487 vezes para perdoar alguém por minhas queixas contra essa pessoa, você não acha que Jesus tinha uma boa ideia de quão fundo as feridas podem ir e de quantas vezes estragamos nossos relacionamentos? É claro que muitas pessoas lhe dirão “Perdoe e esqueça”, mas existe uma maneira mais realista e saudável de lidar com sua dor.

Lewis B. Smedes, autor e professor de teologia e ética, diz: “O perdão não apaga o passado amargo. Lembrança curada não é lembrança apagada. Em vez disso, perdoar aquilo que não podemos esquecer cria nova maneira de lembrar. Transformamos a lembrança do passado em esperança para o futuro”.^[59] Em outras palavras, embora tenha perdoado, você não esquecerá de seu passado amargo; então, o que você vai querer lembrar? As feridas que você experimentou em seu passado sem dúvida formam algumas de suas lembranças mais vívidas — não há como evitar isso. Esquecer esses momentos é tão fácil quanto esquecer que você está casado ou que tem filhos.

Pense naqueles que de fato o machucaram de uma maneira ou de outra. Não apenas é difícil perdoar essas feridas, mas também é difícil perdoar as pessoas, não é? Se você acreditar na admoestação de Jesus para que você perdoe setenta vezes sete, isso dá a real ideia de quão longo e difícil esse processo pode ser. Perdoar não é dizer que o que aconteceu foi bom, também não é justificar a ação — mas é

permitir que algo novo surja. Qualquer pessoa que tenha chegado a um ponto de realmente poder afirmar “Perdoei aquela pessoa” diria que a recompensa no final daquela jornada vale muito a pena. Ser capaz de dizer “Perdoo você” é muito melhor que ser uma daquelas pessoas que vão ao meu gabinete anos depois, pesarosas por causa da morte da mãe, e dizem: “Faria qualquer coisa para levar minha mãe para almoçar. Daria tudo para passar apenas uma hora com ela e esclarecer as coisas que dissemos uma à outra”.

Continuar dando esses passos rumo ao perdão é como descer as corredeiras de um rio caudaloso. Há momentos de puro terror, quando parece que você contratou o Anjo da Morte como guia, mas então, quando você se senta em volta da fogueira naquela noite e relembra a experiência, ela não parece tão ruim. O que você diz no final da jornada? “Eu estava tão assustado no meio do percurso. Achava que aquilo era o fim, mas agora me sinto ótimo!” Quando damos passos positivos, o medo diminui com o tempo (a despeito de como no sentimos no meio do processo).

Talvez seus pais jamais reajam como você espera ao seu convite para terem um relacionamento novo e restaurado, mas só pela possibilidade de isso acontecer já não vale a pena tentar dar esse passo? Existe algo maravilhosamente libertador quando você dá aquele passo de bebê à frente e é ao menos capaz de verbalizar a frase “Perdoo você” — ainda que diga isso em voz alta apenas a si mesmo. Quando você for capaz de fazer isso, o tempo começará a curar suas feridas.

Será que isso quer dizer que tudo será perfeito em sua família agora? É claro que não. O simples fato de você ter perdoado alguém não significa que não haverá consequências em seu relacionamento. Você pode continuar a enfrentar dificuldades com sentimentos dolorosos em relação a seus pais por muito tempo. Talvez não queira ter um relacionamento próximo com sua mãe, com seu pai ou com ambos.

Permita-me acrescentar aqui que, se os padrões relacionais forem excessivamente tóxicos, pode nem sequer ser saudável para você e seus pais viverem na mesma cidade por um tempo. Se um de seus pais (ou os dois) se relaciona com você, com seu cônjuge ou com seus filhos de maneiras abusivas ou tem dificuldades com álcool ou abuso de drogas, isso pode criar um ambiente tóxico para sua família. O que acontece quando vovô e vovó querem levar as crianças para passear no final de semana, mas vovô nunca está sóbrio? Você realmente quer que ele dirija o carro em que leva as pequenas Megan e Melissa ao zoológico? Do mesmo modo, se você é o pai que trabalha numa empresa familiar debaixo de um pai, uma mãe ou outro membro da família controlador, também pode precisar dessa separação física para romper esses padrões não saudáveis de relacionamento um com o outro.

À medida que analisa cuidadosamente cada passo, observe que isso pode ser

difícil. Mas, ainda que seja um passo de bebê, vale a pena dá-lo.

DISFARÇAR SEUS SENTIMENTOS?!

Se você se envolvesse num acidente automobilístico e fosse levado ao pronto-socorro, certamente não confiaria muito num médico que, ao entrar na sua baia e ver sangue escorrendo de sua cabeça, simplesmente dissesse à enfermeira: “Enrole uma faixa na cabeça dele. Quando o sangramento parar, mande-o embora. Ah, mais uma coisa”, acrescenta, “se você tiver mais alguma pergunta, guarde para você”.

Esplêndido, não? É claro que isso pode minimizar alguns de seus sintomas durante um tempo, mas o que acontece quando você começar a falar embolado e sua visão ficar turva por causa da concussão? Não, você quer alguém que se disponha a investir tempo ouvindo como foi o acidente, que faça um diagnóstico preciso de seus ferimentos e que trate o problema, não apenas seus sintomas.

Por mais óbvio que isso possa parecer, encontro muitas pessoas durante minhas viagens pelo país que, quando o assunto é perdão, tratam apenas os sintomas de seus relacionamentos feridos, colocando uma bandagem frágil para cobrir o sangramento sem primeiro investir tempo para avaliar o problema. Suportam repetidas vezes um tratamento de amigos e membros da família que nem mesmo um cachorro deveria receber, quanto mais um ser humano. Depois, deixam tudo de lado, dizendo coisas como “Ah, ela é assim mesmo”, quando é exatamente assim que ela não deveria ser. Alguns justificam sua reação invocando a admoestação bíblica para que perdoemos uns aos outros, mas perdão não é um tapete santo para baixo do qual todos os conflitos são varridos. Disfarçar seus sentimentos quando você foi ferido, sem que se avalie ou confronte adequadamente o dano, pode gerar relacionamentos tóxicos mais adiante.

Costumo fazer uma brincadeira sobre o fato de as pessoas compartilharem “seus sentimentos” — quando se aconchegam com os pensamentos mais interiores de seu coração e contam histórias para que sua criança interior durma — esse tipo de coisa. Mas não é hora de piada. É hora de entender como você foi ferido e o que sente em relação a essa ferida. É especialmente importante encarar a verdade sobre o que você sente, caso seja um agradador ou uma mártir que costuma jogar bandagens sobre suas feridas para cobrir a dor que outros provocaram. Você pode acrescentar mais e mais camadas de bandagens até ficar parecido com uma múmia!

Retirar essas camadas de desculpas e racionalizações é a única maneira de ser saudável. Encare o fato de que a razão de você ter engordado vinte quilos pode ter alguma coisa a ver com o abuso físico perpetrado por seu pai — talvez você queira ficar com uma aparência ruim para afastar as pessoas. Ou talvez você fique longe

das multidões porque não quer arriscar-se a ser ferido de novo por novas amizades.

Faça um favor a si mesmo: conte a si mesmo a verdade sobre sua vida, pois disfarçar seus sentimentos hoje vai fazer com que seu amanhã seja muito mais difícil. Porém, levar seus sentimentos em consideração e encarar a verdade criarão caminhos mais suaves amanhã.

PRONTO PARA UM CHOQUE?

Estou convencido de que a maioria de nós provavelmente seria mais feliz se fosse o produto de uma segunda imaculada concepção. Você acha que estou errado? Pare por um momento e pense em seus pais fazendo sexo.

Nossa! Pensando bem, talvez não!

Em vez de permitir que papai e mamãe sejam humanos, nossa tendência é pensar neles como algum tipo de seres alienígenas, apenas parcialmente humanos. Mamãe existia para lhe preparar refeições quentes, fazer seu lanche para a escola e abraçá-lo quando você esfolava o joelho. Ela não é o amor de ninguém e certamente não sabe o significado da palavra *orgasmo*. Papai não é muito diferente — você provavelmente o vê como o único ancião de sua igreja que nunca teve uma ereção. Eles devem ter engravidado durante um beijo, lá no passado, mas isso está muito além do que estamos dispostos a admitir. Fabricamos nossos pais como se fossem bonecos como Barbie e Ken, moldando-os em proporções impossíveis e vestindo-os com nossas fantasias, as quais refletem quem queremos que eles sejam — sem sexo! — e não quem eles realmente são.

Mas, como já mencionei aqui, compartilhar suas lembranças da infância com o restante da família vai ajudá-lo a formar uma imagem mais realista de seus pais. Se você tiver irmãos, é bem provável que, em algum momento, tenha ouvido um comentário sobre seus pais e pensado “não, eles nunca fizeram isso”, porque você protege a imagem que tem deles em sua própria mente.

Contudo, por mais que você queira o contrário, sua imaginação não pode mudar as pessoas. Não é muito bom passar anos dizendo a si mesmo: “Gostaria que meus pais fossem diferentes”. É claro que você pode querer que eles sejam mais parecidos com aquilo que você imagina que eles deveriam ser — mas infelizmente não são. Você poderia ignorá-los, mas a verdade é que todos nós precisamos ser perdoados. Você precisa ser perdoado pelas feridas que provocou. Eu certamente preciso ser perdoado pelas feridas que provoquei. Uma vez que ninguém é perfeito, todos precisamos desesperadamente de perdão. Ao perdoar os outros, você permite que eles sejam humanos e, ao fazê-lo, fica mais consciente de quão humano você realmente é. Pense em todas as pessoas cujo comportamento você julgou. Não é

verdade que muitas delas fazem o mesmo em relação a você? Não há uma pessoa sequer na face da terra que não precise de graça.

É raro ver demonstrações desse tipo de *amor gracioso* em nossa vida diária. Quando os vemos, eles realmente se destacam. Ouvi falar recentemente sobre uma entidade sem fins lucrativos muito organizada chamada Mission Media, na cidade de Boise, no estado de Idaho. Certo dia, eles deram gasolina de graça para mães e pais solteiros — sem nenhum compromisso. As pessoas se organizaram às 5 da manhã, e o grupo colocou o equivalente a onze mil dólares de gasolina nos carros de pais solteiros. Outro dia, anunciaram por meio da prefeitura que, se você tivesse uma multa de trânsito não paga, poderia levá-la ao centro da cidade durante determinado período, e eles a pagariam para você. Uma pessoa foi até lá com vinte multas e disse:

— Tenho estas vinte multas. Sei que é muito, mas, se vocês pagarem dez delas, eu ficaria muito grato.

— Queremos pagar as vinte — disse Michael Boerner, diretor executivo — porque a graça é assim.

Se você está procurando uma imagem do que é graça, essa é muito boa. Para que o relacionamento com seus pais, seus irmãos ou seu cônjuge seja bem-sucedido, você precisa entender o termo amor gracioso. Gosto dessa expressão porque me parece que não se pode ter uma palavra sem a outra. Como se pode amar alguém sem oferecer graça? Como se pode ser gracioso sem amor? A graça está cheia de amor e o amor está cheio de graça.

O amor gracioso é especialmente importante quando se trata de relacionar-se com seus pais, pois normalmente as pessoas que mais o ferem são as que estão mais perto de você, não os estranhos. É um pouco mais fácil livrar-se de uma ferida quando ela vem de um estranho. Mas, quando ela é provocada por um membro da família ou por um amigo — mãe, pai, irmã, irmão, amigo próximo, avô, tio ou tia —, sua dor é intensificada pela própria natureza do relacionamento íntimo de vocês.

Tal como você, eles são imperfeitos. Sim, eles são pessoas que talvez tenham feito coisas piores que as que você fez. Mas são pessoas que, como você, precisam da graça pelo simples fato de serem humanas.

Você está disposto a mostrar-lhes amor gracioso — aquilo de que você mesmo precisa?

O RESSENTIMENTO QUE ROUBOU O NATAL

Imagine que, todo ano, você e sua família se reúnam na casa de seus pais entre o Natal e o Ano Novo. Quando se sugeriu a reunião pela primeira vez, a imagem era a

de uma pintura que primava pela meticulosidade e exatidão de traços e cores. Infelizmente, a realidade estava mais próxima de um confronto de luta livre entre seu pai e o marido de sua irmã. Quando finalmente chega o dia de Ano Novo, todo o mundo vai embora resmungando que nunca mais presenciará *aquilo* de novo. Por mais que você se esforce, nunca é um *Feliz* Natal nem um *Próspero* Ano Novo, mas, de alguma maneira, você e sua irmã conseguem persuadir todo o mundo a voltar no ano seguinte para outra tentativa.

Não preciso dizer que cada família é única, porque tenho certeza de que você poderia contar-me uma história que ninguém contou, uma história sobre o crescimento de sua própria família. Cada família tem seu jeito próprio de se comunicar, sua própria maneira de lidar com a vida e valores únicos dos quais seus membros compartilham. Mas os modos singulares de sua família também criaram padrões difíceis de ser rompidos. Portanto, quando você achar que precisa fazer mudanças naqueles padrões familiares, é importante ter um plano de ação. Senão, reunir a família às vezes pode ser como colocar-se diante de uma rampa escorregadia que vai levá-lo de volta aos padrões com os quais você está tão acostumado, mas dos quais deseja muito se livrar.

Quando falar com seus pais ou com outros parentes sobre mudanças nos padrões da família, reconheça que todos eles são adultos. Cada um de vocês é responsável por sua própria vida, de modo que não é necessário que todos pensem e sintam da mesma maneira. Você pode dizer algo mais ou menos assim: “Analisando o que aconteceu nos dois últimos anos, acho que todos admitiríamos que nosso desejo é que as festas tivessem sido diferentes. É bem possível que todos desejem não ter dito algumas das coisas que dissemos. Tenho algumas ideias que gostaria de propor, mas primeiro gostaria de ouvir algumas de suas ideias, pois certamente não tenho todas as respostas. O que de fato sei é isto: amo vocês e quero ser sempre respeitoso. Quero que sejamos capazes de nos dar bem e de desfrutar bons momentos juntos”.

Você precisará estabelecer alguns limites para evitar que o passado se repita. Para lidar com uma situação como a apresentada anteriormente, você pode dizer algo assim: “Certamente ficamos felizes pelo convite para ficar em sua casa e por não ter de pagar um hotel. Mas acho que, para nós, seria melhor ficar num hotel neste ano”. Não tenho dúvidas de que dar um passo como esse seja algo desafiador, mas prepare-se para as faíscas se você não o fizer! (Se estiver interessado em obter mais informações sobre como lidar com uma situação como essa, recomendo o livro *Importe-se o bastante para confrontar* [*Caring Enough to Confront*], de David Augsburger.)

Você já ouviu o ditado “Aqueles que não se lembram do passado estão fadados a

repeti-lo”, mas não basta simplesmente lembrar-se do passado. Você precisa fazer alguma coisa em relação a ele; caso contrário, o passado vai roubar-lhe o futuro. Um plano de ação ajuda a minimizar a possibilidade de repetir aqueles confrontos, além de estabelecer um novo curso para seus relacionamentos.

ESTE É O SEU TOQUE DE DESPERTAR

De todas as coisas que nossa filha Hannah herdou dos genes da família Leman, a “demolição de hambúrgueres” é a mais destacada da lista. Isso me veio à mente quando eu estava lanchando recentemente com nossas duas filhas, Hannah e Lauren. Quando vi Hannah destruindo seu hambúrguer, não pude deixar de me lembrar de meu pai, que comia um hambúrguer como se tivesse incorporado uma máquina de triturar madeira. Enquanto Hannah demolia seu lanche, senti uma pontada pela perda, enquanto a lembrança de meu pai me vinha à mente. Com lágrimas nos olhos e engasgando com as palavras, disse a Hannah e Lauren que gostaria de ainda poder pegá-lo em casa, levá-lo para passear e dizer-lhe como gostava de vê-lo demolindo *seu* hambúrguer.

Eu e meu pai certamente nem sempre tivemos um relacionamento assim tão aberto. Houve um breve período, durante minha adolescência, quando fiquei convencido de que o odiava. Mas, na época em que completei dezenove anos de idade, comecei a vê-lo de maneira diferente. Levou um tempo até que eu lhe pudesse perdoar por algumas de suas falhas, mas, nos anos que se seguiram, passamos a ser extremamente próximos, de modo que, quando ele morreu, não havia duas pessoas mais próximas do que John e Kevin Leman.

Independentemente de onde você esteja lendo este livro — pode estar chovendo lá fora; talvez esteja nevando; quem sabe seja um dia nublado de outono em Seattle ou uma nevasca enorme esteja caindo em Chicago —, seja qual for o tempo lá fora, hoje é um ótimo dia. Você nunca mais vai viver este dia de novo; portanto, aproveite o que ele tem a lhe oferecer, incluindo a oportunidade de dar um passo de bebê à frente, rumo à reconciliação com seus pais.

Se eu tivesse esperado para acertar o relacionamento com meu pai, nunca teríamos tido o relacionamento que passamos a ter. Já no final de sua luta contra o câncer no pulmão, o médico nos disse que seu tumor dobrava de tamanho a cada cinco meses, de modo que sabíamos aproximadamente quando seria o momento de sua morte. Mas normalmente não é isso o que acontece. Não posso dizer-lhe o número de pessoas com as quais conversei que se arrependeram por não ter feito as pazes com os pais. Em todos esses anos de aconselhamento, já me acostumei a receber em meu gabinete, de tempos em tempos, uma pessoa tomada pelo pesar

cujo pai morreu repentinamente. É claro que seria muito bom se todos recebêssemos um toque de despertar antes de nossos pais morrerem: “Ei, a propósito, daqui a uma semana, sua mãe vai morrer. É melhor falar agora as coisas que você sempre quis dizer a ela”. Infelizmente, a maioria de nós nunca recebe esse tipo de dica.

Mas e se esse toque de despertar realmente acontecesse? E se ele tivesse chegado uma semana antes da morte de sua mãe? Certamente não é muito tempo para dizer as coisas que precisavam ser ditas. Bem, então que tal um mês antes — ou, melhor ainda, um ano? Alguns anos seriam tempo suficiente para vocês criarem um novo relacionamento?

Vou-lhe dizer uma coisa. Estou dando esse toque de despertar agora!

Um dia sua mãe não será mais capaz de telefonar para deixar você triste, ainda que quisesse fazê-lo. Um dia você não será mais capaz de ouvir a voz rude de seu pai. Isso é inevitável. Por que esperar até a última semana antes daquele dia, mesmo se você tivesse esse tipo de advertência? A despeito de tudo o que possa ter acontecido entre você e seus pais, você ainda vê seu pai como um tesouro? Sua mãe como um tesouro? Sua irmã mais velha é um tesouro, ainda que tenha sido uma dor colossal para você durante anos? Depois de ter conversado com alguns de vocês, leitores, sei que muitos receberam cartas ruins com as quais jogar o jogo da vida, mas como você vai jogar com elas? Vai evitar seus pais pelo resto da vida ou vai confessar francamente o fato de que nenhum de vocês é perfeito e assim tocar a vida — sem ficar imaginando como gostaria que a vida deles fosse? Você não pode controlar as reações de seus pais, mas pode controlar as suas. Se você não acha que nenhum deles é um tesouro, qual será seu sentimento quando estiver ao lado do caixão deles? Pare por um instante, coloque este livro de lado e pense nisso. Sim, neste momento. Estou pedindo apenas alguns instantes...

Esses momentos difíceis talvez não estejam aparecendo na tela de seu radar neste momento, mas o que mais gosto dessas questões é que elas o levam a pular algumas páginas da sua vida para que você possa ler as últimas páginas. Quais serão as linhas finais daqueles capítulos do relacionamento com seus pais?

O ATOR GENE HACKMAN ESCOLHEU A GRAÇA

Gene Hackman, artista ganhador do Oscar que atuou em dezenas de filmes nos últimos cinquenta anos, queria ser ator desde a infância, passada em Danville, Illinois. Ele se lembra de assistir a uma cena de uma comédia de Jack Oakie quando tinha apenas cinco ou seis anos, na qual as personagens desfrutavam de uma festa regada a comida e vinho numa viagem pelo mar.

“Essa é a minha lembrança”, disse Hackman. “Parecia uma vida para mim.”[60]

Mas esse mundo de filmes e banquetes servidos em navios que cruzavam os oceanos estava muito longe da pequenina Danville, onde Hackman vivia ao lado da estrada de ferro com seus pais, na casa de sua avó materna. Eugene, seu pai, operava a impressora do jornal *Commercial News*, onde o pai e o irmão de Eugene trabalhavam como jornalistas.

Numa manhã de sábado de 1943, quando tinha treze anos de idade, Gene estava na casa de um amigo brincando no quintal quando levantou a cabeça no exato instante em que o pai passava de carro. Seu pai acenou e, naquele momento em que seus olhares se cruzaram, Gene soube que o pai jamais voltaria.[61]

Não há como negar a ferida que o pai de Gene lhe causou ao sair de sua vida. Contudo, com o decorrer do tempo, Gene Hackman passou a ter uma empatia muito maior pelos erros que as pessoas cometem na vida e, depois de confrontar seu pai por abandonar a família, deixou de considerá-lo um deus. Gene optou pelo caminho da graça.

“Era estupidez minha esperar que ele mudasse ou que eu entendesse o que fizera”, disse Hackman. “Assim, decidi que não tinha mais obrigação de me irritar, e fiquei muito feliz por podermos desfrutar momentos juntos em seus últimos cinco anos de vida.”[62]

Acho que ele foi direto ao assunto e entendeu que, quanto mais você amadurece, mais percebe que somos imperfeitos e precisamos de graça.

— Não, eu não fiquei irritado — disse Hackman enquanto falava sobre o incidente durante uma entrevista no programa de Larry King. — Desapontado, com certeza. Ferido. Acho que nunca fiquei irritado. Eu o amava. Amei-o até o fim.

— Quanto dessa experiência de vida aparece nos papéis que você representa? — perguntou King em seguida.

— Bem, acho que tudo — disse Hackman. — Acho que, quando decide representar um papel como ator, se for honesto consigo, você escolhe todas essas coisas, tanto as boas quanto as ruins que aconteceram em sua vida. E você tenta fazer com que tudo isso ganhe vida.[63]

Sabe, esse não é apenas um bom conselho sobre como atuar; é um bom conselho para seguir na vida. Pegue tanto as coisas boas quanto as ruins que lhe aconteceram — incluindo o que foi bom e o que foi ruim no relacionamento com seus pais, como fez Gene Hackman — e faça seu futuro ganhar vida!

As informações confidenciais sobre quem você ama

Explorar as lembranças da infância pode enriquecer seus relacionamentos

Depois de quatro décadas de casado, ainda estou tentando descobrir como amar Sande do jeito que ela quer ser amada — não como *eu* gostaria de ser amado se fosse ela. Você poderia pensar que, depois de todos esses anos juntos, eu tivesse mais capacidade de ler a mente de uma mulher. Certamente sei muito mais coisas... mas nem sempre consigo entender direito.

Fui lembrado disso quando levei Sande para jantar alguns anos atrás em seu aniversário. Minha ideia de um ótimo restaurante é aquele barzinho que serve um prato feito. Mas Sande tem muito mais classe no dedo mínimo que eu no corpo inteiro, de modo que a levei a um restaurante cinco estrelas — ou “cinco garfos”, como gosto de chamá-lo —, onde você praticamente precisa passar por um curso de etiqueta só para conseguir fazer a reserva.

Tivemos um jantar maravilhoso e, quando saímos do restaurante para voltar para casa, eu estava muito orgulhoso de mim mesmo. Sabia que acertara na mosca, porque Sande colocou o braço no meu enquanto seguíamos pela calçada, chegou pertinho e disse: “Leemie, quero que você saiba que esta noite foi perfeita”. Então, adicionou: “Estou absolutamente exausta”.

Ora, não existe um *Manual de mulheres*, aquele que ensina a linguagem das mulheres, mas com os anos aprendi a decifrar esse tipo de conversa da Sande. Ela disse que estava muito cansada para se divertir, que o sr. Feliz não ficaria tão feliz... pelo menos não naquela noite.

“Mas realmente gostei de tudo”, acrescentou ela, com um brilho de satisfação no rosto. “Não imagino maneira melhor de comemorar meu aniversário.”

Na verdade, eu havia pensado numa maneira melhor de comemorar seu aniversário — ou deveria dizer que o que pensei era melhor? Não fazer sexo naquela noite era a menor de minhas preocupações! Atrás da porta de nossa casa havia uma reunião íntima de literalmente dezenas de amigos mais próximos e familiares de Sande esperando para gritar com toda a força: “*Surpresa!*”.

Sabe, como o bebê da família, adoro surpresas. Na verdade, sinto falta de surpresas. Se você estiver procurando uma desculpa para me fazer uma festa, não

espere meu aniversário. Faça uma festa para comemorar uma obtenção nova ou por ter estacionado o carro bem rente à guia. Simplesmente me faça uma surpresa... o céu é o limite!

Às vezes, porém, esqueço que nem todo o mundo vê a vida como eu. Sande, por exemplo, é a clássica primogênita que gosta de ordem. Gosta do previsível. Surpresa é algo que definitivamente não está entre suas preferências.

Assim que abrimos a porta, alguém escondido lá dentro acendeu as luzes e todos gritaram “Surpresa!”.

O que a aniversariante fez? Colocou as mãos no rosto e começou a chorar.

Essa foi a primeira indicação de que talvez meu plano brilhante não tivesse sido tudo o que eu imaginava que seria. Mas, como a dona da noite, lidando com a jogada inesperada de seu marido com graça, Sande enfrentou aquela emergência e fingiu que suas lágrimas eram de alegria, escondendo suas verdadeiras emoções de todos, exceto de mim.

Como pude deixar de ver o mundo pelos olhos de minha esposa? Depois de todos esses anos, eu deveria saber que Sande não gosta de ser pega de surpresa — afinal de contas, fui eu quem escreveu o livro *The Birth Order Book* [O livro sobre a sequência do nascimento], e sei que os primogênitos geralmente não gostam de surpresas! Tudo bem que consegui marcar um belo gol com os planos do jantar, mas minha festa surpresa foi uma tremenda bola fora. Se forçar um pouco, tive 50% de sucesso, o que já serviria para me colocar no Hall da Fama. Infelizmente, isso coloca você na casinha do cachorro por alguns dias.

Felizmente, minha querida esposa me estende baldes cheios de misericórdia e graça. Ela certamente tem muita experiência nisso! Aprendi algo também: os planos mais bem traçados podem ir para o espaço se você não pensar com atenção em suas “verdadeiras conclusões”, levando em conta a personalidade da pessoa.

A lição que aprendi repetidas vezes, eu a gostaria de examinar nestes capítulos: não apenas é importante reconhecer de que maneira suas lembranças formam sua lógica particular e seu estilo de vida, mas também é importante usar essas técnicas em seus relacionamentos, na criação de seus filhos (ou sobrinhos, ou netos) e em seu trabalho. Também é importante porque, se você considerar as lembranças e os temas da vida de outras pessoas, será capaz de começar a ver a vida através dos olhos dessas pessoas.

É aí que os relacionamentos decolam!

VOCÊ VÊ O QUE EU VEJO?

Realmente, ver a vida através dos olhos de outra pessoa — o que ela está pensando

quando diz algo a um amigo que não tinha intenção de dizer ou como ela se sente quando comete um erro no trabalho — às vezes pode ser difícil, se não totalmente impossível. É muito mais fácil agir com base em sua própria lógica particular, algo que faz todo sentido do mundo (pelo menos do seu mundo). A lógica particular dos outros normalmente parece, bem... ilógica.

Você já colocou os óculos de outra pessoa por engano ou simplesmente por diversão? A não ser que vocês tenham exatamente o mesmo grau, as paredes parecerão acolchoadas, as pessoas terão aparência de extraterrestres de um filme de ficção científica e, não demora muito, você ficará com dor de cabeça. Mas, se você acha que enxergar com os óculos de outra pessoa é difícil, tente ver o mundo através da lógica particular de outra pessoa.

Isso exige que você seja uma pessoa atenciosa e sensível que se preocupa com os outros. Para os casados, exige deixar nosso jeito de ser de lado e tornar-se um estudioso pela vida toda de seu cônjuge, perguntando constantemente a si mesmo: “O que a faz funcionar?” ou “O que a motiva a fazer as coisas que faz?”.

Uma das melhores maneiras de aprender a ver através dos olhos da pessoa que você ama é ouvir — ouvir mesmo — as lembranças de infância da pessoa e descobrir quais são os temas do estilo de vida e da lógica particular dessa pessoa.

Para vocês que estão namorando e tentando descobrir se essa pessoa é “aquela”, isso é uma mina de ouro! Você pode aprender todo tipo de coisas sobre seu namoro que muitas pessoas não descobrem mesmo depois de anos de casamento, descobertas reveladoras que podem representar a diferença entre uma estrada longa e sinuosa à frente de vocês e um passeio juntos num carro conversível numa estrada reta e plana, com a capota abaixada e o vento batendo no cabelo.

Por fim, para aqueles que simplesmente querem conhecer os amigos mais a fundo, falar sobre as lembranças da infância é uma maneira fácil de obter as informações internas, quer você conheça a pessoa há quarenta minutos, quer há quarenta anos. Seja qual for o relacionamento que você queira nutrir, reserve tempo para entender os temas do estilo de vida da outra pessoa — em outras palavras, qual é seu “parque temático”.

EXPLORANDO O PARQUE TEMÁTICO DE OUTRA PESSOA

A Disney World tem passeios emocionantes, sorvete e algodão doce suficientes para alimentar um batalhão de crianças, além de personagens da Disney alegres e sorridentes pulando na Main Street. Afinal, aquele é “o lugar mais feliz da terra”. Mas ainda que ame a Disney World, você viveria lá todos os dias?

Faço essa pergunta porque, quando se casar, você visitará o parque temático de

seu cônjuge todos os dias de sua vida, quer você tenha vontade de fazer os passeios, quer não. Ainda que você goste de lidar com os altos e baixos da vida, passear nessa montanha-russa num regime de 24 horas por dia pode colocar sua perseverança à prova. Até mesmo o “lugar mais feliz da terra” tem seus dias de chuva e envelhece com o tempo. Em contrapartida, se você conseguir encontrar alguém cuja lógica particular seja mais próxima da do Ursinho Pooh que da de Ió, provavelmente descerá a Main Street pulando e assobiando uma alegre melodia.

Por que você faz uma ressonância magnética quando sente uma dor lancinante no joelho? Você faz o exame para obter informações valiosas sobre o que está acontecendo lá dentro. Do mesmo modo, ouvir as lembranças da infância de seu cônjuge ou namorado(a) é uma excelente maneira de obter uma visão ampla da maneira como aquela pessoa enxerga a vida. Qualquer pessoa pode fazer isso, simplesmente sentando-se ao lado com uma xícara de café e contando histórias. Isso é muito mais legal que qualquer exame médico no qual você possa pensar.

Separe tempo para visitar o parque temático da outra pessoa à medida que você explora as perguntas a seguir, porque você encontrará enorme diferença entre ver alguém do lado de fora e vê-lo por dentro.

- Qual foi o dia mais feliz de sua vida quando criança? Por quê?
- Qual foi o momento mais difícil que você enfrentou? Por quê?
- Quais foram os dois ou três maiores desapontamentos que você teve quando criança?
- Se você pudesse reviver uma experiência infantil muito querida, qual seria? Por quê?
- Qual foi sua primeira experiência com a morte de alguém próximo? Como você se sentiu?
- Que lembrança representa sua maior surpresa na infância? Por quê?
- Se você pudesse apagar uma lembrança de seu banco de memória, qual seria?
- Quando você se lembra de coisas agradáveis da infância, quais experiências lhe vêm à mente?
- Você tem lembranças que são simplesmente como fotos — um floco de neve caindo, o barulho das ondas do mar ou um céu noturno cheio de estrelas? Talvez você não saiba o significado disso, mas quais sentimentos você atrelou a essas impressões?

PRESTE ATENÇÃO AOS MOMENTOS “AH, ENTENDII!”

No capítulo 3, falamos sobre como sua psique tira fotos mentais com sua câmera

automática interna conforme suas primeiras experiências da infância se encaixam com sua lógica particular. Acho que você descobrirá que, à medida que ouve seu cônjuge ou parceiro contar suas lembranças da infância e conforme considera essas histórias em função dos temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida, você também terá alguns momentos que chamo de “Ah, entendi!”. Talvez você ouça sua esposa falar sobre um momento da infância no qual ficou envergonhada diante da turma do terceiro ano e pense “Ah, entendi... *por isso* ela é tão sensível em relação a esse assunto”. Ou você pode ouvir seu marido falar sobre a lembrança de ser interrogado pelo pai a respeito de por que colocava o martelo na bancada da garagem exatamente num lugar e pensar consigo mesma: “É *por isso* que aprendi a nunca lhe fazer a pergunta ‘Por quê?’”.

Ouçá atentamente esses momentos “Ah, entendi!”, porque eles lhe darão chaves valiosas para entender como a outra pessoa enxerga a vida. Conforme ouvir seu cônjuge, namorado(a) ou amigo(a) lhe contar lembranças da infância, você pode querer perguntar o significado dessas lembranças para a pessoa. Então, reflita posteriormente sobre as perguntas a seguir:

- A lógica particular por trás das lembranças dessa pessoa causa algum impedimento à relação? O que dizer da lógica particular por trás das lembranças que você armazena? A maneira como ambos veem o mundo os coloca numa rota de colisão rumo a um conflito inevitável?
- Depois de ouvir as lembranças da pessoa e descobrir quais são os temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida, você consegue descobrir se existe alguma possibilidade de ambos estarem amargando uma criação insatisfatória recebida dos pais? Se for o caso, o que você poderia fazer para se antecipar às reações da lógica particular da pessoa antes que elas extraiam o melhor de ambos? E quanto às reações de sua própria lógica particular?

Ouçá com atenção, pois, quanto mais você puder aprender com as primeiras lembranças da infância, mais você conseguirá entender a pessoa de dentro para fora.

COMO AS PESSOAS SE ENCAIXAM NAS LEMBRANÇAS?

Existe uma razão para que você ouça suas lembranças da infância e há uma razão pela qual o incentivo a ouvir as lembranças de outras pessoas. Tudo se resume a um ponto muito importante: *relacionamentos*. Viver junto de amigos próximos torna a

vida infinitamente mais rica que passá-la dentro de uma caixa solitária. Mas nem todo o mundo gosta de se relacionar com os outros. Isso pode fazer com que a entrada em seu mundo seja bastante difícil.

Conforme ouvir as lembranças de seu cônjuge ou namorado(a), preste atenção para saber se suas lembranças envolvem pessoas, dados ou coisas. Se for o tipo de pessoa que poderia desempenhar funções como contador, engenheiro mecânico, cientista ou alguém que simplesmente gosta de fazer palavras cruzadas, você pode deparar-se com lembranças que giram em torno de resolução de problemas ou sucessos acadêmicos. Talvez a pessoa se lembre de brincar com Lego ou de ver besouros caminhando por baixo de troncos. Não há nada de errado com essas lembranças, mas, se nelas houver pouca ou nenhuma lembrança de pessoas, sugiro que você preste atenção à maneira como essa pessoa se relaciona hoje. Pode ser que ela seja simplesmente introspectiva, confortável em estar sozinha, bem ajustada e bem aceita por qualquer um que entre em contato com ela. Mas, se essa pessoa for um lobo solitário da perspectiva social, cuidado! Você não quer um ermitão que se esconda da sociedade — a não ser, é claro, que você também seja um.

Outra questão a considerar à medida que ouve é a importância dos membros da família nas lembranças daquela pessoa. A mãe e o pai são personagens distantes quando aparecem em suas lembranças ou são parte integrante? Essa distinção é importante, pois um casamento não envolve apenas duas pessoas. Aproxima pelo menos seis pessoas — você, seus pais, seu cônjuge e os pais de seu cônjuge —, e a outra pessoa trará as atitudes que tem em relação a seus pais para dentro do casamento. (Um casamento pode envolver até mais que seis pessoas, caso seus pais se tenham divorciado e um ou ambos se tenham casado novamente, ou se você mesmo já se tiver divorciado antes.) Isso não significa que as pessoas não possam mudar — elas certamente podem, e, se uma pessoa já deu grandes passos rumo à mudança de sua lógica particular criada por uma infância difícil, isso é perseverança e é uma qualidade maravilhosa que deve ser aplaudida. Contudo, se todas as primeiras lembranças da infância daquela pessoa forem negativas, pergunte a si mesmo: “Como é a relação dessa pessoa com sua família hoje?”.

Portanto, ao considerar as lembranças de outra pessoa, pergunte a si mesmo:

- As lembranças dela envolvem pessoas? Se não, a razão disso é visível ao se observar seu comportamento? Ou: A pessoa já deu grandes passos rumo à mudança de sua lógica particular?
- Que tipo de primeiras lembranças essa pessoa tem que envolvam membros da

família?

- Depois de ouvir as lembranças da infância dela, o que você pode dizer sobre os temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida?

Preste bastante atenção às lembranças da infância de seu cônjuge, de seu namorado(a) ou amigo(a) em relação ao sexo oposto. Para a maioria das pessoas, é claro, o pai ou a mãe será a primeira pessoa a vir à mente, mas quais lembranças surgem em torno do sexo oposto, além de seus pais? Se você estiver considerando as lembranças que você mesmo carrega com relação ao sexo oposto, contraste a maneira como você se sentiu naquela lembrança com o modo como você se sente no relacionamento com o sexo oposto hoje. De que forma sua lógica particular presente nas lembranças da infância se revela em seus relacionamentos atuais? Você precisa ser o “analista” e avaliar o que puder dessas lembranças para ver o que elas lhe dizem sobre você mesmo hoje.

Veja a seguir algumas boas perguntas a fazer a si mesmo:

- Suas primeiras lembranças sobre o sexo oposto (que não as de seus pais) são positivas ou negativas?
- Você consegue recordar a primeira lembrança *positiva* que tem da interação com o sexo oposto? Consegue recordar a primeira lembrança *negativa* que tem da interação com o sexo oposto? Por que você acha que se lembra dessas interações?

Uma palavra de cautela. Se, depois de examinar suas lembranças da infância em torno de sua família e considerar os temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida, você não conseguir dizer a si mesmo “realmente me sinto amado pelas pessoas mais próximas de mim, ou seja, minha família”, e ainda estiver começando a namorar, cuidado! Sua propensão é ser atraído como uma mariposa que procura a luz por pessoas que não são boas para você, que repetem padrões doentios com os quais você cresceu, que podem até mesmo tratá-lo de forma horrível, reforçando qualquer visão não sadia que você tenha de si mesmo.

Por último, para os casados, resta dizer que vocês já estão vivendo no parque temático de seu cônjuge. Espero que o ato de ouvir as lembranças de seu cônjuge possa gerar momentos “Ah, entendi!”, ou seja, de maior compreensão. Siga adiante, pois seu objetivo ao fazer isso é estar o mais próximo de seu cônjuge que você

puder nas áreas emocional, física e espiritual. (Lembre-se de que você também precisa arriscar-se a tornar-se vulnerável ao compartilhar suas próprias lembranças com seu cônjuge e deixar que ele enxergue sua intimidade.) Quando vocês se envolverem em seu próximo mal-entendido (presumo que isso é inevitável), pare por um instante. Antes de abrir a boca para responder, pense nos temas do estilo de vida e da lógica particular de ambos. Essas duas perspectivas singulares o ajudarão a entender por que você e a pessoa a quem ama estão reagindo daquela maneira.

Refletir sobre o porquê e dar a si mesmo alguns instantes para responder podem diminuir muito o calor da batalha. Também abrandarão lembranças futuras, pois há menor probabilidade de você deixar escapar suas emoções e maior possibilidade de você avaliar cada palavra antecipadamente.

Sim, leva tempo para entender um ao outro por meio do compartilhamento de suas lembranças da infância. Mas os resultados — tanto de curto quanto de longo prazo — valem a pena!

AJUDE-O A SE ABRIR SEM O INTERROMPER

“Dr. Leman”, imagino que algumas de vocês, mulheres, estejam dizendo, “adoraria conversar com o homem de minha vida sobre suas lembranças da infância, mas simplesmente não consigo imaginar que ele se interesse em conversar sobre sua vida quando menino. Mal consigo fazer com que ele se abra para dizer o que aconteceu no trabalho hoje.”

Veja um jeito muito bom de fazer isso. Conte uma lembrança de sua infância e não lhe diga logo de cara a importância que aquela lembrança tem. Então, pergunte se ele se lembra de alguma aventura da infância. Se ajudar, conduza a conversa perguntando sobre algo que você sabe que ele gosta, como “você pescava muito quando criança?” ou “então, quando você acampou pela primeira vez?”. Depois, comente a lembrança dizendo algo como “parece que esse foi um momento muito feliz de sua vida! Fale mais sobre isso”.

Enquanto conversam, lembre-se do pressuposto básico da comunicação: julgar afasta, enquanto compartilhar sentimentos aproxima. Não pergunte “por que você se sentiu assim?”, pois perguntas como essa são interpretadas como julgamento pelos homens e fazem com que eles levanten barreiras. Simplesmente dizer “fale mais sobre isso”, porém, mostra interesse de sua parte. Se o seu homem é um típico representante da espécie, ficará ansioso por falar mais sobre aquela primeira lembrança da infância sobre pescaria ou de montar sua barraca de escoteiro às 2 da manhã para não se molhar com a chuva. Saiba que os homens gostam de falar sobre as aventuras de sua vida, suas vitórias e “histórias de cicatrizes”, de modo que esses

relatos são uma ótima porta de entrada para uma conversa sobre a infância. Toda vez que você conseguir fazer com que um homem que adora ficar na garagem consertando coisas fale sobre suas primeiras lembranças da infância, tenha certeza de que você está conseguindo alguma coisa!

É claro que, de modo geral, um homem não tem o mesmo problema para fazer com que a mulher de sua vida fale sobre suas lembranças. Se você perguntar as horas para uma mulher, ela normalmente dirá que horas são, assim como o tipo de relógio que está usando, onde comprou e quanto pagou por ele naquela liquidação. Estatisticamente, a mulher fala em média sete mil palavras por dia, enquanto o homem fala em média apenas duas mil no mesmo período.[64] Ouvi um comentário jocoso que dizia que a razão para essa discrepância é que a mulher precisa repetir tudo o que diz aos homens que fazem parte de sua vida. Mas, falando sério, todos vocês, homens, que estão lendo isso possuem uma porta aberta para falar das lembranças da infância com as mulheres de sua vida — irmãs, namorada, esposa ou filhas. Tudo o que precisam fazer é levantar o assunto.

Deixe-me dizer-lhes, por experiência própria, que perguntar à mulher de sua vida sobre as lembranças da infância dela é um bom uso para as suas duas mil palavras. O que você descobrir sobre os temas de lógica particular e estilo de vida dela o ajudará a decifrar as reações que ela tem e a chegar ao xis da questão... esteja você falando sobre coisas do coração ou não.

A TERAPIA DA VERDADE É A COISA NECESSÁRIA

Os relacionamentos extraem o que há de melhor em nós — assim como o que há de pior. Não digo isso de modo negativo. Na verdade, creio que amizades íntimas nos puxam de dentro para fora, revelando nossas áreas de fraqueza. Mas, pelo fato de você estar imerso no relacionamento, pode ser difícil reconhecer as maneiras como você perpetua padrões que só reforçam as fraquezas da pessoa a quem você ama ou que a impedem de crescer. Às vezes você precisa de uma referência externa para ajudá-lo a ver-se objetivamente e a enxergar como você está-se relacionando. Estudar suas lembranças da infância e sua lógica particular junto com seu cônjuge ou namorado(a) pode ser a coisa necessária para obter tal objetividade.

Quando Miles e Jan, sua mulher, me procuraram em busca de aconselhamento, ele a estava deixando maluca por trabalhar como músico em barzinhos de má reputação. Trabalhava até as 2 da manhã, andando na companhia de pessoas que não eram boas para ele e voltando para casa com o cheiro de quem parecia ter rolado num cinzeiro. Miles era um músico extremamente talentoso, mas andou com más companhias na juventude e tinha dificuldades em usar seu talento musical de

maneira que não o pusesse em apuros. Passou a crer em Deus já adulto, mas continuava a ver-se como um excluído da sociedade. Por conseguinte, tinha dificuldades em discernir qual seria a melhor maneira de usar o talento que lhe fora dado.

Gostei sinceramente de Miles. Era autêntico. Perscrutador. E admitia tudo isso a seu respeito. A mulher o apoiava bastante e foi a todas as sessões de aconselhamento. Juntos, nós três começamos a explorar as lembranças de infância de Miles, uma a uma. Embora não houvesse nada traumático em seu passado, suas lembranças compartilhavam um tema comum. Parecia que Miles sempre se metia em encrencas, e esse padrão tornou-se para ele um tema de seu estilo de vida. Ele aprendera a ver-se de forma tão negativa, que fazia um enorme esforço para usar seu talento de maneira positiva.

Conforme fui conhecendo Miles e Jan, também notei algo mais. Jan era claramente perfeccionista e, durante as conversas, costumava malhar Miles com seus padrões extremamente altos, ainda que o fizesse sem perceber. Essa atitude de superioridade o aborrecia, embora ele nunca tivesse mencionado isso. Mas ele sempre achava que nunca poderia alcançar as expectativas dela, o que perpetuava a visão negativa que tinha de si mesmo.

Tanto Miles quanto Jan precisaram esforçar-se bastante para identificar a lógica particular individual e, então, enxergar como aquilo havia formado os temas do estilo de vida de cada um. Jan começou a perceber quanto suas tendências perfeccionistas estavam bloqueando Miles. À medida que se concentrou em entender os temas da lógica particular e do estilo de vida presentes nas recordações de infância de Miles, ela aprendeu a manter a boca fechada, a recuar e a não apenas aceitá-lo como ele era, mas também a dar-lhe o incentivo capaz de combater as mentiras que a lógica particular de Miles lhe estava contando.

Era exatamente isso o que ela precisava fazer. Se você é casado, parte de seu trabalho é ajudar seu cônjuge a não se punir naquelas áreas em que é fraco. Se você se concentrar no positivo, trará equilíbrio à imagem negativa de seu cônjuge. Foi uma tarefa difícil para Jan, uma vez que ela era exigente não apenas com Miles, mas também consigo mesma. Ela precisou mudar seu próprio livro de regras antes de poder apoiar Miles. Os dois perceberam que era necessário identificar os temas da lógica particular e do estilo de vida de cada um, pois isso os libertou dos padrões de relacionamento aos quais estavam presos.

De que seu relacionamento precisa? Você está preso a padrões dos quais gostaria de se livrar? Tem dificuldades de enxergar outro tipo de futuro em virtude do que já viu até agora?

Você também pode libertar-se. Assim que começar a entender mais sobre a pessoa que Deus quer que você seja, essa autocompreensão produzirá compaixão por si mesmo. Também produzirá compaixão pelas pessoas a quem você ama, que podem estar enfrentando dificuldades para descobrir quem são. À medida que vir a verdade sobre si mesmo refletida de volta a você através da compreensão de um bom amigo, você pode relaxar, dando pequenos passos rumo à cura e à restauração.

Isso não acontecerá da noite para o dia. Você aprendeu a ser a pessoa que é ao longo de muitos anos. Mas, assim como aprendeu seu comportamento indesejável, pode desaprender esse comportamento.

No final, Miles optou por fazer arranjos musicais para a igreja deles e envolveu-se em várias peças e musicais da comunidade. O trabalho era perfeito para os talentos de Miles, os horários eram mais adequados à vida familiar e ele recebeu os tão necessários tapinhas nas costas que tanto desejava quando criança e nunca havia recebido. Conforme se estabeleceu nessa nova vida, nunca mais sentiu falta daquele caminho negativo de sua vida antiga, pois estava satisfeito e realizado.

À medida que Miles foi relaxando quanto ao seu novo estilo de vida e tornou-se menos “maluco”, Jan passou a agir de modo menos ditatorial e perfeccionista. Ela não apenas estava dormindo bem, como estava aliviada por ver os talentos de Miles empregados a serviço de coisas boas e por notar que Miles se sentia feliz por sua contribuição à comunidade. Miles e Jan também descobriram que, apesar de suas diferenças, eles formavam um belo casal. Precisavam apenas de uma sintonia fina em seu relacionamento!

Depois que você examinar as lembranças de infância suas e de seu cônjuge, namorado(a) ou amigo(a), pode acabar concluindo que vocês realmente equilibram um ao outro, apesar das diferenças. Talvez este capítulo o tenha ajudado a ver que você precisa dos pontos fortes das pessoas a quem ama mais que imagina.

Você sabia que os casais tendem a preencher os vazios na vida um do outro? Se você é a vida de toda festa, talvez se tenha combinado com um tipo forte e silencioso. Se você é introspectivo, existem boas chances de ter casado com alguém que se sente muito confortável em gastar os créditos de seu telefone celular. Há um tanto de verdade no velho ditado que diz que “os opostos se atraem”.

O que o levou a ser atraído pela pessoa que você ama? O fato de ela ser exatamente igual a você? De ela ser boa nas mesmas coisas que você? Provavelmente não! Você passou a amar aquela pessoa porque ela era tão diferente e intrigante, que você foi suficientemente cativado a ponto de querer passar o resto da vida ao lado dela.

Muitos casais formam uma boa dupla em grande parte porque equilibram um ao

outro. Uma esposa pode ajudar o casal a viver no momento atual, enquanto um marido tem uma mentalidade que os ajuda a planejar o futuro. Outra esposa ainda, com suas habilidades de organização, pode dar ao marido festeiro um lugar onde firmar os pés. Por sua vez, as habilidades sociais do marido podem ajudá-la a se distrair também. As combinações, assim como as duplas, são infinitas. Você realmente precisa dos outros — e os outros precisam de você. A observação de Deus de que não era bom que ficassemos sozinhos[65] estava certa.

Existem tantos tesouros ocultos em suas lembranças, que vale a pena escavar. Sim, às vezes pode ser doloroso. Você pode ficar com os dedos arranhados e os joelhos doloridos por escavar a terra. No entanto, a compreensão de suas lembranças da infância não apenas explicará suas ações e reações no presente, mas também o ajudará a redirecionar suas ações e reações no futuro. Pode afetar você, seu cônjuge ou futuro cônjuge, seus filhos ou futuros filhos, seus amigos, seus parentes distantes — qualquer pessoa com a qual você entre em contato.

O efeito é muito mais extenso que você jamais sonhou!

Tire uma radiografia psicológica deles (seus filhos provavelmente vão gostar!)

Seus filhos estão seguindo na direção certa?

Como saber com certeza

Em algum momento da vida, todos os pais olham para seus filhos e pensam: “Como eu gostaria de entrar na cabeça deles”. Você pode tentar conversar com seu filho enquanto ele olha pela janela do carro depois de ter sido tirado do jogo num momento importante. Mesmo diante de todas as palavras de consolo que você diz, há grandes chances de você também terminar levando um cartão vermelho. Você pode tentar perguntar a sua filha se ela está bem enquanto ela mordisca o jantar depois do primeiro dia de um novo ano escolar, mas só consegue receber pouco mais que um minguado “sim”.

MAS O QUE ESTÁ PASSANDO NA CABEÇA DELES?

Você conhece seus filhos melhor que ninguém, mas será que consegue expressar a lógica particular deles? É capaz de me dizer em poucas frases como eles veem o mundo e o lugar que nele ocupam? Você gostaria de saber que tipo de estrada está sendo construída na personalidade deles ou até mesmo que direção estão tomando na vida?

As lembranças da infância podem ser extremamente úteis como auxílio na criação das crianças presentes em sua vida, seja você mãe, pai, avô, tia ou tio. Compartilhar lembranças da infância juntos em família é uma excelente maneira de fazer uma radiografia psicológica da lógica particular de seus filhos, de entrar na cabeça deles e ver a vida através dos olhos deles. Refletir sobre as primeiras lembranças de seus filhos, assim como pensar nas que você mesmo guarda o ajudarão a entender quem seus filhos realmente são lá no fundo e como o passado que você teve influencia a maneira como os cria. Isso lhe dará um *insight* maravilhoso sobre como criá-los de uma maneira que melhor se encaixe a eles. À medida que criam lembranças juntos, você aprenderá a nutrir um ambiente positivo

em sua família, tanto agora como no futuro.

Não há melhor maneira para começar que conversar informalmente sobre lembranças da infância, ao mesmo tempo que você realiza suas atividades diárias. Levantar lembranças da infância com seus filhos não precisa significar uma conversa pesada. Na verdade, funcionará muito melhor se não for assim. Em algum instante durante uma pausa na conversa à mesa de jantar ou enquanto vocês vão ao mercado, mencione uma lembrança de infância sua de maneira bastante informal. Você pode dizer algo assim: “Sabe, eu estava pensando numa coisa que me aconteceu quando era pequeno”. Então, de modo breve, conte a lembrança e — aqui está o truque — pergunte a seus filhos por que eles acham que você se lembra daquilo.

Às vezes não damos a nossos filhos o crédito que eles merecem, mas eles são pequenos e espertos falcões. Conhecem você melhor que você pode imaginar, e você pode surpreender-se com o fato de que, tendo oportunidade, eles provavelmente citarão o tema deste livro sozinhos — que suas primeiras lembranças da infância possuem a chave que desvenda a maneira como você vê a vida. Conforme descobrirem isso, seus filhos gostarão de fazer o papel de analistas de papai e mamãe. Nesse processo, ficarão mais abertos e entusiasmados para conversar sobre o que eles mesmos lembram.

Você pode perguntar-lhes: “O que você se lembra da sua infância?”. Seu filho pode ter apenas cinco ou seis anos de idade — talvez ainda não tenha tirado as rodinhas da bicicleta —, mas se mostrará plenamente apto a conversar sobre como eram as coisas lá no passado, quando era pequeno. Quer seus filhos sejam adolescentes prontos para bater as asas quer ainda estejam no primeiro ano da escola, você conseguirá obter *insights* sobre quem eles são e como veem a vida à medida que os ouvir contar suas lembranças.

Lembre-se: conforme seus filhos contarem suas histórias, talvez se lembrem de eventos similares com interpretações bastante diferentes. O fato é que, em resposta à lembrança de um de seus irmãos, eles podem dizer algo assim: “Não foi *assim* que aconteceu!”. Antes que a conversa se transforme numa briga, destaque que ambas as perspectivas podem estar corretas — que pessoas diferentes veem um mesmo fato de maneiras diferentes, porque cada um de nós é uma pessoa única.

Em favor de todos os filhos, porém, não force essa conversa, convocando uma reunião de família e sentando com os filhos ao redor da mesa. Não há nada pior que transformar uma ótima refeição juntos ou o trajeto da escola para casa numa inescapável aula de psicologia com Papai e Mamãe Freud. Não se trata de uma sessão de aconselhamento no divã do consultório, nem de um interrogatório

psicológico debaixo do lustre da sala de jantar.

Portanto, lide com a questão de maneira informal, e creio que seus filhos responderão não apenas com interesse, mas com entusiasmo.

A CRIAÇÃO DE LEMBRANÇAS POSITIVAS

Você pode ter surpresas à medida que ouvir as lembranças de seus filhos. Aquilo que você acreditava seria o máximo para eles, não foi. Posso quase garantir, por exemplo, que entre os acontecimentos de maior importância registrados na psique deles não estará aquela viagem de quatro dias e cinco noites que a família fez à Disney World dois anos atrás e que lhe custou milhares de dólares.

O que seus filhos estão fazendo enquanto você dirige o carro até a Disney World? Estão olhando a lista de reprodução de seus iPods, tentando alcançar o nível 11 do Game Boy, testando a resistência do cinto de segurança, com a bexiga de todos competindo na corrida de revezamento dos Jogos Olímpicos do Banheiro do Paradoiro. Seu marido está sentado no banco do passageiro, a seu lado, roncando, com baba escorrendo pelo canto da boca. Você está bebendo seu quinto copo de café morno comprado no posto de gasolina a caminho da Flórida, enquanto sua própria bexiga está prestes a ganhar a medalha de ouro.

Isso é intimidade familiar?

Certamente vocês podem estar bem próximos, mas não necessariamente fazendo alguma coisa juntos. Mesmo no momento em que estiverem na Disney World, seus filhos mais velhos vão querer andar na montanha-russa, os menores vão querer girar nas xícaras e, verdade seja dita, você preferiria ficar sentada à beira da piscina o dia inteiro.

Embora seus filhos tenham realmente gostado da viagem — e certamente dirão isso se você perguntar —, sabe o que sua filha provavelmente lembrará? É bem possível que ela lembre aquela noite em que danificou o disco rígido do computador do pai. Você pode ter esquecido aquela noite, mas ela se lembra. Ela estava tentando apagar um rascunho de seu trabalho de estudos sociais e, em vez disso, apagou irremediavelmente todo o sistema operacional do computador.

Opa.

Mas sabe o que ela mais lembra? De sua reação... o fato de você ter colocado os braços ao redor dos ombros dela e ter dito que a amava independentemente do que acontecesse. Você realmente deu aquela “olhada”, e ela se lembra de quanto mereceu aquela olhada. Mas nunca esquecerá o modo como você lidou com aquela situação. Ela se sentiu bem mal, mas você não a fez sentir-se pior ainda, o que a fez

sentir-se amada incondicionalmente.

Sabe, criar lembranças positivas para seus filhos tem mais a ver com o tempo que você passa com eles, a prioridade que você dá ao relacionamento e o amor que lhes demonstra que com qualquer outro presente que você possa dar no Natal ou qualquer viagem de férias que vocês façam em família.

A verdade é que vocês se comunicam através de tudo o que fazem. Criar lembranças positivas exige tempo e amor — não dinheiro e atividade.

TAL PAI, TAL FILHO

Contei sobre uma lembrança, no início deste livro, na qual o ativista Martin Luther King Jr. se lembrava de seu pai saindo de uma loja de sapatos em Atlanta quando lhe disseram que precisava esperar nos fundos até que os clientes brancos fossem atendidos. Aquilo teve um efeito profundo sobre seu filho que, então, por meio de suas ações, passou a lição a *seu* filho, como se pode ver na lembrança de Martin Luther King III:

Até seu pai ser chamado de “veterano da prisão”, King [Martin Luther King III], cujo pai foi assassinado quando ele tinha dez anos de idade, achava que todos os adultos eram capturados e colocados na prisão regularmente.

“Voltei para casa chorando profusamente”, diz ele sobre o dia em que um colega da escola o insultou. “Chorava todas as tardes, e minha mãe dizia: ‘Você precisa entender que seu pai vai para a prisão para transformar este mundo num lugar melhor para todos os filhos de Deus’. Depois de ouvir aquilo, fui à escola no dia seguinte cheio de alegria e orgulho. Não arrogância, mas orgulhoso do fato de que ele ia para a prisão e tentava fazer diferença daquela maneira.”^[66]

Não é profundo ver quanto Martin Luther King, pai, comunicou a seu filho ao sair daquela sapataria em Atlanta? Ele não precisou dizer uma palavra sequer para mostrar que *todas* as pessoas devem ser tratadas com respeito, que o tratamento que recebiam era inaceitável e que nenhum deles tinha de se sujeitar àquilo. Décadas depois, Martin Luther King Jr. seguiu o exemplo do pai, levantando-se a favor daquilo que era verdadeiro e mostrando, por suas ações, que ir para a cadeia por aquilo que era certo era o comportamento “normal”. E o filho *dele* entendeu a mensagem em alto e bom som.

Seja por palavras, ações ou ambas, você comunica por meio de tudo o que faz. Você comunica a seus filhos a importância da honestidade ao devolver ou não o troco dado a mais pelo caixa do supermercado. Você lhes comunica seus valores pela maneira como reage quando eles arranham seu carro novo com o guidão da bicicleta. Quer seus filhos frequentem uma escola pública ou particular, quer você os ensine em casa ou que eles frequentem a escola da cooperativa de sua região,

você é o professor dentro de casa, simplesmente pelo modo como vive na prática seus valores e crenças diante deles. Ainda mais importante que tentar criar uma lembrança positiva na vida de seus filhos por meio de determinadas experiências é o fato de viver uma vida positiva e memorável diante deles. Esse, queridos pais, é o tipo de ambiente que criará lembranças positivas em seus filhos — ainda que isso certamente exija a criação de limites em sua família para que aconteça.

DÊ MUITA VITAMINA N À SUA FAMÍLIA

Existe todo tipo de custo quando seu filho resolve praticar futebol. Existe a taxa de matrícula da escolinha de futebol. Existem as caneleiras, as chuteiras e o uniforme para serem comprados na loja de material esportivo. Mas também existe outro custo que não lhe é cobrado logo de cara, um que você pagará nos meses por vir: tempo longe da família.

Quando um de seus filhos joga futebol, todo o mundo entra no jogo. O irmão e a irmã mais novos entram no futebol. Seu cônjuge entra no futebol. Você entra no futebol. O jantar entra no futebol. Em resumo, a família inteira entra no futebol, de modo que insisto em que você calcule muito bem o custo antes que a família se veja no frenesi caótico de uma final de Copa do Mundo.

Não me entenda mal. Não estou dizendo que o futebol, o vôlei ou o basquete sejam atividades ruins. Nossa filha Hannah jogava vôlei no ensino médio, e eu e Sande normalmente gostávamos de assistir aos jogos. Mas não espere que o fato de ter todo o mundo espalhado pela cidade num raio de trinta quilômetros todos os dias da semana para participar das duas ou três atividades de seus filhos faça com que sua família fique unida. Em vez disso, dê a si mesmo e a sua família aquilo que chamo de vitamina N — a prática de dizer não a atividades demais. Pode ser um caminho difícil a percorrer, mas não é uma palavra difícil de ser dita.

Vá em frente, experimente. Diga *n-ã-o*.

Viu, não foi tão ruim, não é? Recomendo que vocês, agradadores, pratiquem isso em voz alta até que se sintam confortáveis para dizê-lo a qualquer momento. Fique diante do espelho do banheiro e ligue o secador de cabelos, de modo que ninguém o ouça, ou então pratique durante o banho da manhã. Ensaie frases como “por mais que eu queira, não posso”. Ou “sabe, preciso pensar sobre isso primeiro”, de modo que você saia da situação imediata para poder reunir forças e, mais tarde, dizer “não”. Senão, tente a abordagem direta: “Não, sinto muito”. Acostumar-se a dizer não será útil quando você precisar traçar aqueles limites para proteger as horas não agendadas em que você fica em casa, enquanto toda a sua lógica particular está pedindo que você diga *sim*.

Seus filhos aprenderão com você, de modo que a vitamina N começa ao definir certos limites. Não adianta nada dizer a sua filha “Beatriz, você precisa comer verduras. Sei que mamãe e papai não comem, mas faça o que eu digo, não faça o que eu faço”. Do mesmo modo, se você disser a seus filhos que eles não podem participar de atividades demais, mas você trabalha na Associação de Pais e Mestres, canta no coro da igreja e lidera um grupo de estudo bíblico com seu marido, que, por sua vez, atua em dois conselhos e é técnico do time amador de beisebol no qual seus filhos jogam, quem está brincando com quem? Se você mesmo não tomar a vitamina N, seus filhos não conseguirão escapar da “armadilha do ativismo”.

Um princípio a seguir para ajudar no uso da vitamina N e nutrir lembranças de infância positivas em seus filhos é definir que nenhum membro da família é mais importante que o todo. Com a maioria das mães de hoje não apenas cuidando da casa, mas também trabalhando fora as famílias não têm muito tempo. É por isso que recomendo o máximo de uma atividade por filho por semestre para manter a coesão familiar.

Você pode protestar dizendo: “Dr. Leman, o senhor não conhece nosso filho. Ele é um atleta muito talentoso e tem grande potencial para sair-se muito bem”.

Tenho certeza de que ele e outro meio milhão de jovens espalhados pelo país vão “gostar” de competir pelas vagas de times regionais... o que o capacitará a concorrer a bolsas de estudo esportivas nos cinco anos seguintes... o que, nos quatro anos seguintes, lhe abrirá portas para as poucas vagas nos esportes profissionais. Se isso não der certo, você terá desperdiçado a maior parte da infância dele e todas as chances de ensinar-lhe uma visão adequada da vida. Nada demais. Se você quer que seu filho viva, respire e coma futebol, ele até pode chegar a ser profissional (embora as chances de isso acontecer provavelmente sejam menores que a de ser atingido por um raio), mas que tipo de família você terá?

Sabe, quando diz *sim* a uma atividade, você sempre diz *não* a algo mais. Sempre. Talvez você não saiba para o que está dizendo *não*, mas sempre elimina algo que poderia estar fazendo. Defendo a ideia de que o que vocês estão eliminando é o tempo que passam juntos em casa como família. Se não houver tempo ocioso em sua agenda, muitas pessoas vão pagar por isso. A maioria dos pais não quer que seus filhos fiquem para trás, mas para trás *em quê*? Veja outras famílias ao redor, viajando centenas de quilômetros nos finais de semana para um jogo de noventa minutos. Você realmente quer que seus filhos sejam como as outras crianças? Essa é a vida que muitos escolheram, mas digo-lhe que você não é obrigado a vivê-la. Mais atividades não vão gerar filhos melhores e mais ajustados. Na verdade, creio que atividades demais geram filhos menos ajustados. É claro que seu filho pode saber

marcar gols como ninguém, mas é esse o único objetivo de sua vida? Seu principal valor é saber chutar bem uma bola? O que acontecerá quando ele errar aquele chute a gol no último minuto do jogo? O que a lógica particular dele lhe dirá sobre si mesmo?

Como se substitui a armadilha da atividade por algo que ajude a criar lembranças positivas da infância para seus filhos quando um está enfiado em seu quarto jogando seu Xbox na Internet, outra está no quarto teclando com as amigas no computador e ainda outro está esparramado no sofá assistindo a reprises do Cartoon Network?

Tenho algumas ideias.

NIVEL O CAMPO DE JOGOS

Sua família pode viver debaixo do mesmo teto, mas às vezes parece que cada um quer fazer suas próprias coisas. Pelo fato de cada pessoa ter personalidade, habilidades e interesses diferentes, é bom que, de tempos em tempos, você nivele o campo de jogos, por assim dizer, uma vez que a família que trabalha e brinca unida permanece unida.

No lar da família Leman, uma de nossas coisas favoritas são as noites que passamos juntos espontaneamente. Nada marcado, nada agendado com antecedência, o que, para mim, seria semelhante a forçar a família a se divertir. Não vou levantar na sala de jantar à noite, bater a colher no copo de leite e dizer “Sua atenção, por favor! Sua atenção, por favor! Na noite de sexta-feira quero que todos larguem aquilo que estiverem fazendo para termos diversão com hora marcada. Esse é nossa noite regular e agendada para nos divertirmos muito. E, se todos vocês não se divertirem, eu e mamãe ficaremos profundamente desapontados”.

Será que a família realmente consegue ter bons momentos seguindo esses parâmetros? Você não acha que alguns dos momentos mais engraçados, mais criativos e que mais promovem a união na família são aqueles que não foram planejados? É claro que todos vocês precisam estar em casa para que esse tipo de espontaneidade aconteça — e essa é uma das razões de a vitamina N ser tão importante —, e, então, não deixe de abrir espaço para a criatividade. Na próxima vez em que você vir a família esparramada pela sala de estar, saia com algo mais ou menos assim: “Ei, vamos fazer *pizzas* caseiras com quaisquer ingredientes que encontrarmos na cozinha. Qualquer coisa. Vamos ver quão criativo cada um de vocês pode ser. Depois, vamos fazer pipoca na sala de estar com a tampa da pipoqueira elétrica aberta. Vamos fazer um vulcão de pipoca!”. Ou então siga as ideias de um de seus filhos. (Existe um mundo inteiro lá fora competindo pela

atenção de sua família, de modo que, se você quiser mais informações sobre como focar de novo a vida familiar em, bem... sua família, veja meu livro *Home Court Advantage*.)

Atividades que unem a família em geral funcionam simplesmente porque nivelam o campo de jogos da família — qualquer um pode envolver-se, desde sua filha de quatro anos de idade até seu filho universitário que veio passar o final de semana em casa. Se sua família tem alguma inclinação para fazer coisas ao ar livre, acampar é uma excelente maneira de criar lembranças juntos. Quando você se afasta de tudo, não tem as distrações de casa puxando-o para meia dúzia de direções diferentes, e grande parte da diversão está em ver mamãe cozinhar num fogão de acampamento, papai brigar com a barraca ou o desafio de fazer uma fogueira ou pescar um peixe. Melhor ainda é reviver aquelas cenas em volta de uma fogueira à noite, rindo juntos quando mamãe dá um grito ao ver uma cobra não venenosa numa pilha de lenha e a barraca caindo sobre papai!

O princípio do nivelamento do campo de jogos da família se aplica quando você está trabalhando em alguma coisa na casa. Se você estiver construindo uma varanda de madeira no quintal, o que há de mais saudável que todo o mundo se envolver na atividade? Se seu filho de doze anos é bom em esboços, peça-lhe que o ajude com desenhos e cálculos. Peça a sua filha de três anos de idade que colha flores para colocar em vasos. O pai sábio pergunta à filha: “O que você acha que devemos fazer?”, porque isso dá à criança a oportunidade perfeita para entender que ela pertence à família, que suas ideias são apreciadas e que ela é capaz de contribuir de maneira significativa.

Dessa forma, todo mundo contribui — tanto jovens como velhos —, esteja sua família trabalhando ou brincando.

FAÇA UM LEVANTAMENTO DE SEUS PRÓPRIOS DESAFIOS NA CRIAÇÃO DOS FILHOS

Depois de ter tirado essa radiografia psicológica de seus filhos para avaliar a lógica particular deles, também é uma boa ideia examinar suas próprias lembranças para identificar áreas de seu estilo de criação que possam apresentar alguns desafios.

Imagine o seguinte cenário. Constance, filha única de família inglesa, casa-se com Antonio, italiano charmoso, quarto de cinco filhos homens. Ora, Antonio provavelmente está acostumado ao caos, ao conflito e à resolução de problemas interpessoais, ao passo que Constance pode estar muito mais acostumada a... bem... constância. As primeiras lembranças da infância dela podem ser de brincar sozinha no seu quarto e ver a chuva caindo do lado de fora, enquanto se sentia tranquila e

abrigada do lado de dentro. As lembranças de Antonio, em contrapartida, podem ser de tirar um brinquedo à força de seu irmão mais novo e escapar impune.

Não é difícil perceber que Constance pode ficar um pouco estressada ao imaginar como os dois vão resolver os conflitos inevitáveis que surgem com o casamento. Então, quando Constance sentir a mínima indicação de que precisa lidar com o conflito em seu casamento e de que seus próprios filhos podem começar a brigar pelos brinquedos, talvez ela não saiba o que fazer. Ela vai pensar: “Por que eles não se dão bem?”. A verdade é que isso provavelmente se tornará um mantra circulando em sua cabeça. Por que eles não se dão bem?! Afinal de contas, ela se dava muito bem com todos os adultos a sua volta quando pequena — seus pais, seus avós e os amigos de seus pais que os visitam e a elogiam, dizendo quão comportada ela era durante a hora do chá inglês.

Procure nos temas de suas lembranças da infância, de sua lógica particular e de seu estilo de vida as pistas para os desafios que você pode enfrentar na criação dos filhos. Se você é filho único como Constance, sua necessidade de harmonia e ordem pode determinar a maneira como você vê o mundo. Do mesmo modo, se você foi o primogênito, pode gostar de estar no controle, porque exerceu algum grau de autoridade sobre seus irmãos mais novos. Portanto, talvez seja preciso que tanto o primogênito quanto o filho único considerem conscientemente a ideia de relaxar um pouco no que se refere a casamento e criação de filhos, quando a questão for aquela lógica particular que busca harmonia e controle excessivos.

Do outro lado do espectro, vocês, bebês da família, ficarão muito mais à vontade com o burburinho da atividade presente na família de Antonio, de modo que sua tarefa pode ser ir contra sua tolerância com o caos e tornar-se mais disciplinado. Os filhos do meio, acostumados a condescender e a ser pacificadores, portanto, um pouco mais difíceis de se definir, podem precisar trabalhar a questão de encarar o conflito de frente e agir, dependendo de qual equilíbrio precisar ser trazido para sua lógica particular.

Pelo fato de a lógica particular de cada pessoa ser única, a ordem do nascimento não contará a história completa sobre os desafios que você pode enfrentar na criação dos filhos. Portanto, dê uma olhada cuidadosa nas lembranças de sua infância e em sua lógica particular para ver o que você pode estar enfrentando. Se há necessidade de mudança em sua família e na maneira como os filhos são criados, isso precisa começar com você. Sugiro que você aborde a questão de frente com seus filhos, começando com um pedido de desculpas por não fazer as coisas da maneira como você gostaria que fossem feitas. Esse pedido de desculpas provavelmente pegará seus filhos totalmente desprevenidos e os deixará muito mais

abertos a ouvir. A mudança de abordagem na sua forma de criar os filhos pode causar alguma instabilidade a curto prazo, especialmente se seu filho estiver naquilo que chamo de “faixa do hormônio”, os anos da puberdade e da adolescência.

Mas creio que, se as mudanças que você enxergar forem realmente necessárias, a guinada valerá a pena a longo prazo.

TENHA UMA VIDA AMOROSA, E AS LEMBRANÇAS POSITIVAS SURTIRÃO

Onde quer que você e seu filho estejam na vida, as lembranças da infância são uma excelente maneira de tirar essa radiografia psicológica de seus filhos, assim como de examinar a si mesmo para identificar áreas potencialmente desafiadoras em seu estilo de criação de filhos. Talvez você nunca tenha considerado a lógica particular de seu filho. Talvez você esteja simplesmente seguindo o curso das outras famílias da vizinhança, indo direto para a armadilha do ativismo. Muitos pais medem os filhos de acordo com o padrão dos outros, procurando ver se eles são os melhores do time de futebol ou da classe.

Mas, no final das contas, que padrão é importante? Quando pensa nisso, por quais coisas você deseja que seus filhos sejam mais conhecidos? Pela maior rapidez na pista de atletismo ou por levar mais tempo para perder a calma? Pela nota mais alta na classe ou pelo respeito mais elevado de seus colegas? Por uma medalha olímpica de ouro ou um coração de ouro? Ah, a visão de longo alcance põe muitas coisas em perspectiva, não é?

Se você der a seus filhos o amor e a atenção sem pressa de que eles precisam, as lembranças positivas da infância provavelmente serão armazenadas na psique deles quando você menos esperar. Serão armazenadas num momento em que aquilo que saiu de seu coração terno — não de seu bolso — lhes falou mais claramente.

Você é um peixe fora d'água?

*Ponha suas lembranças para funcionar
em seu trabalho*

Quando viajo pelo país, encontro muitas pessoas que se dizem insatisfeitas com seu trabalho. Posso ouvir em sua voz o desapontamento, a desilusão e os questionamentos:

- “Recebi uma oferta de trabalho alguns anos atrás para fazer algo que adoraria, mas tive medo de aceitá-la. Eu e minha esposa estávamos prestes a ter nosso terceiro filho. E se eu falhasse? Não podia correr esse risco.”
- “Dirigir uma creche domiciliar não era exatamente o que eu queria para mim quando obtive o diploma de jornalista.”
- “Gostaria de mudar de carreira, pois trabalhar na rua está-me matando. Mas agora estou com cinquenta anos, perto demais da aposentadoria para que alguém me queira.”
- “Sempre quis ser mãe, mas não achei que seria assim.”

Todos achavam que os sentimentos mudariam à medida que se estabelecessem em suas carreiras, mas, quanto mais longe chegaram, mais presos se sentiram. Muitos parecem resignados a se arrastar pela mesma trilha, estejam dirigindo uma empresa com um faturamento de muitos milhões, gerenciando um negócio próprio ou atuando como voluntários na comunidade enquanto as crianças estão na escola.

SE ISSO LHE PARECE FAMILIAR, SAIBA QUE
VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Salma tem 29 anos e acabou de voltar ao mercado de trabalho, dois anos depois de ficar em casa por seis anos para cuidar de Kiran, seu filho. Salma e o marido precisavam de dinheiro extra, e ambos ficaram felizes quando ela conseguiu um emprego com um bom salário no departamento de contabilidade de uma empresa de desenvolvimento para a internet. Salma gosta muito das pessoas com quem trabalha e tem muita confiança na empresa, mas seu cargo exerce um peso muito

grande sobre ela. Há muito trabalho burocrático, e ela é uma pessoa bastante social. Embora seja bastante esforçada, costuma deixar as planilhas eletrônicas em sua mesa para fazer pausas e conversar com as recepcionistas. O interessante, porém, é que seu chefe não a confrontou por causa do bate-papo. Pelo contrário, ela o ouviu conversando com o presidente e dizendo que, sempre que algum cliente chega e Salma está na recepção, sua conversa sempre deixa o cliente muito mais animado para fazer negócios com a empresa.

Recentemente seu marido sugeriu que ela conversasse com o chefe para tentar trocar sua função dentro da empresa, mas Salma sabe que não há vagas em outros departamentos. “Será que isso não seria como dizer que não quero o trabalho que tenho?”, preocupava-se. “Precisamos do dinheiro. Além disso, com o mercado de hoje, sou felizarda simplesmente por ter esse emprego.”

Você se surpreenderia se eu dissesse que as lembranças de infância de Salma provavelmente envolvem pessoas e que os sentimentos que acompanham essas lembranças são de afeto? Os gerentes pagariam muito por sua habilidade de fazer com que as pessoas a sua volta se sentissem à vontade, e aposto que ela conseguiria vender-lhe uma assinatura mensal de ratos mortos se quisesse, e você ficaria feliz da vida, como se tivesse feito um negócio da china! Embora Salma seja capaz de dar conta de seu trabalho na área da contabilidade por um tempo, e ainda que sua família precise do dinheiro até que ela possa fazer a transição para outro emprego, ela é claramente um peixe fora d’água. Se Salma e o marido forem sábios, tentarão por fim conseguir outro emprego. Se o chefe dela for sábio e não quiser acabar contando a história “daquela moça que foi embora”, vai colocá-la na área de vendas ou até mesmo numa posição gerencial antes que ela pule para outro lago.

Embora Salma possa ser um peixe fora d’água na função ligada à contabilidade, ela nada em águas familiares quando trabalha diretamente com pessoas!

VOCÊ É UM PEIXE FORA D’ÁGUA?

Na minha infância, as margens do riacho Ellicott, próximo de nossa casa em Williamsville, no estado de Nova York, eram praticamente minha segunda casa. Se você somar as horas que passei ali todos aqueles anos — montando armadilhas nas manhãs de inverno, explorando as margens depois da aula nas tardes de outono e pescando nos dias de verão —, provavelmente notará que passei mais tempo à beira do riacho que na sala de aula! Eu sabia mais sobre como pescar, onde pescar e quando pescar no riacho Ellicott que matemática ou história dos Estados Unidos. O riacho Ellicott era o único assunto de que um menino como eu precisava, e aprendi em meus dias ali que, sempre que pegava um peixe, ele fazia tudo o que

podia para voltar para a água. Virava de um lado para o outro, mostrando claramente que estava fora de seu ambiente natural, até que se acalmava e aceitava o inevitável.

É bem parecido com muitas pessoas que encontro hoje em dia.

Salma é tão social que poderia conversar com a fotografia de um amigo em um pequeno compartimento no escritório, mas como ela ganha a vida? Senta-se numa sala dos fundos, diante da tela de um computador, e entra e sai de planilhas Excel o dia inteiro. Isso certamente me parece um caso de peixe fora d'água. Sua personalidade é muito mais adequada a um contato direto com clientes, e habilidades interpessoais como as dela não são facilmente adquiridas.

Entendo que, às vezes, você se verá fora d'água sem que tenha escolhido viver assim. Pode ver-se diante de fortes pressões financeiras e, em vez de chutar o sofá da sala, porque não consegue arrumar um emprego “de acordo com seus talentos”, você sabiamente se coloca numa posição menos desejável por algum tempo. A vida nem sempre é a festa que gostaríamos que fosse. Até mesmo a viagem que alguns peixes fazem para procriar às vezes envolve nadar por águas rasas cheias de cascalho. Tenho certeza de que eles não ficam muito animados diante da ideia de sugar ar e expor-se a ursos famintos, mas fazem isso para cumprir a tarefa que se coloca diante deles.

Preste atenção a suas lembranças da infância e ao que elas revelam sobre os temas de sua lógica particular e de seu estilo de vida, porque elas podem fornecer revelações sobre o tipo de trabalho que você deveria procurar na vida — esteja você analisando sua área de concentração na faculdade (administração ou regência?), decidindo como contribuir para a festa do seu condomínio (ir de porta em porta para convidar as pessoas ou coordenar a preparação da comida?) tentando descobrir a qual cargo se candidatar no trabalho e assim receber uma promoção (gerente de recursos humanos ou analista de sistemas sênior?).

É bem possível que a resposta esteja oculta nas lembranças da sua infância.

COMBINAÇÃO PERFEITA

Anos atrás, o gerente de uma editora da Califórnia contou-me que uma de suas primeiras lembranças da infância era de orientar os meninos da vizinhança, enquanto eles construíam uma casa na árvore. “Essa lembrança da sua infância é muito significativa”, disse a ele, “porque você ainda está dirigindo pessoas”. Existe todo tipo de pessoas envolvidas na publicação de um livro — muitas pessoas subindo na árvore, por assim dizer —, para transformá-lo naquilo que você vê na estante de uma livraria. Suponho que, se ele tivesse seguido um caminho

completamente diferente, poderia ter-se transformado num controlador tirânico, dizendo às pessoas sem meias palavras o que elas deveriam fazer, como fazer e como elas estavam atrapalhando seus planos. Em vez disso, porém, tornou-se um ótimo exemplo do que pode ser um controlador saudável, e aquela lembrança da infância confirma que ele está nadando nas águas corretas.

Às vezes uma lembrança de sua infância pode fornecer pistas do que você deveria estar fazendo na vida ou confirmar que está no trabalho certo ou errado para você. Lembra-se de quando eu era pequeno e senti aquele imenso desejo de viajar quando ouvi um avião fazendo barulho acima de mim? Lembra-se de que, anos depois, eu estava no meio daquele ginásio fazendo as pessoas rir? Creio que essas duas lembranças revelam aspectos daquilo que sou que se tornaram parte de meu trabalho hoje: viajar e fazer palestras. As duas experiências forneceram pistas reveladoras que destacam o caminho que escolhi para ganhar a vida.

Mas as lembranças de sua infância podem fornecer mais *insight* que simplesmente dizer o que você deveria fazer para ganhar a vida. Elas também são úteis na identificação de *hobbies* e atividades que lhe dão profundo prazer. Ouvi recentemente a lembrança de uma jovem de quando tinha três ou quatro anos de idade. Ela se lembra da emoção de dançar pela classe com outros alunos, rodando longas fitas vermelhas e esforçando-se para superar a inibição até sentir satisfação completa. Hoje, ela está considerando a ideia de frequentar aulas de dança moderna depois de dar à luz seu primeiro filho, com o objetivo de se cuidar durante o tempo em que estiver concentrando tanta energia em seu bebê.

Preste atenção a lembranças parecidas com essa, com fortes sentimentos positivos ou finais felizes, porque elas podem fornecer indicações daquilo que você deveria estar fazendo na vida, tanto em sua vocação quanto em seus momentos de lazer. Do mesmo modo, se você tem lembranças negativas ou com finais tristes, elas podem comunicar fraquezas pessoais, áreas nas quais você precisa crescer ou direções que não necessariamente o estão levando pelo melhor caminho.

Como seria maravilhoso gostar daquilo que você faz na vida por estar nadando nas águas certas! E se você também soubesse como cuidar de si nos momentos de descanso, participando de atividades que suas lembranças de infância revelam ser particularmente significativas e estimulantes para você? Quem sabe? Você poderia até mesmo acordar todo dia animado para fazer aquilo que está a sua frente, porque está caminhando de acordo com a maneira singular como foi criado.

Isso me parece uma receita para ter saúde mental e uma visão animadora da vida!

PESSOAS, DADOS OU COISAS?

Quando eu era auxiliar acadêmico na Universidade do Arizona, um dos administradores que trabalhava na área financeira ajudando os alunos disse certa vez: “Sabe, este seria um ótimo lugar para trabalhar, não fossem os alunos”.

Que coisa terrível para dizer! É claro que precisamos de pessoas que preferem ficar grudadas nas cadeiras, pessoas que gostam de olhar pequenos pontos na tela de um computador. Sou profundamente grato às pessoas que trabalham na torre de controle sempre que meu voo aterrissa em segurança numa pista vazia do aeroporto de Tucson. Mas, se seu trabalho exige muito contato direto com pessoas, verifique se você... bem... gosta de falar com pessoas. Certamente não precisamos de conselheiros de alunos que na verdade prefiram estar enfiados num cubículo, assim como não precisamos de controladores de tráfego aéreo que saiam para bater papo com outros colegas, que gostem de contar piadas na torre de controle e que joguem aviões de papel uns nos outros enquanto um avião de verdade está prestes a pousar sobre uma pista congestionada.

Para ter uma ideia da orientação geral para seu trabalho, pergunte a si mesmo: “As lembranças da minha infância envolvem pessoas, dados ou coisas?”. Sua resposta fornecerá uma pista de quem você é e de que tipo de trabalho seria bom buscar. Se suas lembranças envolvem muitas pessoas e as emoções associadas a essas lembranças são de alegria e entusiasmo, então você deve pelo menos considerar um cargo que faça uso de suas habilidades interpessoais. Se suas lembranças estão ligadas à satisfação de resolver um quebra-cabeça sozinho, então você deve considerar uma profissão na qual lide com dados ou coisas, ou um trabalho no qual você não fique todos os dias esgotado por trabalhar com gente. A lógica particular em ação em suas lembranças da infância certamente não limita o que você pode fazer ou não — é fato que as pessoas mudam radicalmente —, mas esteja ciente de que suas lembranças revelam sua inclinação natural. Ouça o que suas lembranças estão dizendo e, então, dê a si mesmo a permissão para explorar aquilo para o que você foi criado.

Às vezes você só precisa de uma ajuda daquele lembrete não editado de suas lembranças da infância para retorne a trilha que leva à vida para a qual você foi criado.

FARO COMERCIAL PARA A ORDEM DE SEU NASCIMENTO

Jenny, a caçula de sua família, tem enorme facilidade de fazer com que aqueles que entram em contato com ela se sintam como se tivessem um milhão de dólares.

Consequentemente, os clientes com quem ela se encontra em reuniões de vendas normalmente gastam pelo menos essa quantidade em produtos de sua empresa. Mas, ao mesmo tempo que Jenny é a melhor vendedora da região e ajuda os clientes a ver imediatamente o valor de fazer negócios com sua empresa, quando se trata de tomar decisões importantes relacionadas a compras ou normas, infelizmente Jenny costuma agir de maneira precipitada.

Esse não é um traço incomum entre os filhos caçulas. Lembra-se da questão da sequência de nascimento que abordamos no capítulo 4? Aqueles padrões encontrados nas lembranças de sua infância também se aplicam ao seu trabalho e, ao dar atenção a eles, você pode não apenas descobrir quais são seus pontos fortes e fracos, mas também aprender a se relacionar mais eficientemente com aqueles cuja ordem de nascimento é diferente da sua.

Caçulas

Se você é o bebê de sua família, provavelmente tem um charme natural e uma habilidade inata de dar-se bem com os outros, que é um bem valioso em cargos de gerência, vendas, recursos humanos e qualquer tipo de trabalho em que haja contato com pessoas. Nós, caçulas, tendemos a dar muito valor às interações sociais e à integração entre trabalho e diversão. Em contrapartida, porém, também podemos ser tentados a tomar decisões impulsivas com base em palpites, em vez de gastar um tempo avaliando os prós e os contras. Você pode até mesmo trabalhar como voluntário em algum projeto ou servir em comitês pelo simples fato de que quer estar onde está a ação. Minha palavra de cautela a vocês, caçulas, sendo eu mesmo um deles, é considerar a ideia de esperar um pouco antes de tomar decisões importantes — talvez alguns dias, se for possível —, o que deve jogar alguma luz sobre seus pontos cegos potenciais e evitar que suas forças sociais se tornem fraquezas debilitantes.

Filhos do meio

Os filhos do meio normalmente são bons em enxergar os dois lados de uma questão — um ponto forte em muitos tipos de negócios, na política e na advocacia, entre outras áreas. Todo tipo de negócio precisa de pessoas que sejam diplomáticas e acalmem os oceanos da vida quando houver alguma tormenta. Os filhos do meio são famosos por resolver problemas, capazes de encontrar pontes para as soluções onde outros não as enxergam. Donald Trump, um filho do meio empreendedor que também tem um tanto de primogênito controlador (que trocou alguns dos traços típicos da ordem do nascimento com seu irmão mais velho), disse que não era

apenas ganhar dinheiro que o alegrava, mas também fechar o acordo, fazer com que as partes concordem.

Vocês, filhos do meio, podem ter lembranças da infância nas quais fizeram o papel de pacificadores da família durante as fases de crescimento, o que lhes permite ver os dois lados de uma questão. Mas, por causa disso, vocês também podem empurrar as decisões para alguma outra pessoa. Sua propensão é desaparecer ao fundo e deixar que outros assumam as rédeas — afinal de contas, é isso o que muitos de vocês fizeram quando criança. Aliás, um filho do meio pode valorizar tanto a concessão e a paz, que não se levanta para defender aquilo em que crê, seja no trabalho ou nos relacionamentos. Contudo, suas habilidades empresariais podem lhe dar o impulso necessário para superar essa fraqueza. Persiga sua ideia, e ela provavelmente se concretizará!

Primogênitos e filhos únicos

Os primogênitos e filhos únicos são bons em assumir o controle de uma situação, seja em casa seja no trabalho, mas precisam ter em mente que talvez nem sempre estejam certos. Vocês tiveram toda uma infância para praticar a responsabilidade, espremidos como estavam entre quaisquer irmãos mais novos e seus pais, o que, de modo geral, fez com que vocês se tornassem responsáveis no trabalho também. Embora certamente precisemos de pessoas que assumam o controle, se você controlar demais, terá uma quantidade suficiente de pessoas frustradas para acusá-lo. Em vez disso, por meio de ações positivas, concentre seu controle nas *situações* a sua frente, não nas *pessoas* envolvidas.

Lembre-se de que suas forças nem sempre são forças em qualquer situação.

SUA MAIOR FORÇA = SUA MAIOR FRAQUEZA

Bill é engenheiro civil e, depois de dar uma simples olhada numa planta, consegue dizer imediatamente se “a ponte de Londres está caindo”. Ele ganha muito dinheiro, assim como muitos elogios dos responsáveis pelo planejamento urbano e dos colegas da área por analisar aqueles desenhos.

Por acaso, é surpresa que alguém como Bill tenha lembranças da infância em que ficou irritado porque alguém bagunçou os carrinhos de brinquedo perfeitamente alinhados na prateleira do quarto? Ainda menino, Bill enxergava uma maneira certa de fazer as coisas — a sua maneira —, e, com o passar do tempo, seus rígidos padrões interiores tornaram-se marcas pelas quais ele se avaliava. Tornou-se extremamente bem-sucedido no trabalho ao agir do seu jeito e, hoje, ainda tem alguns brinquedos precisamente alinhados do lado de fora de sua casa — não

apenas seus carros, mas também seu *jet ski* e seu barco, cada um em seu devido lugar. Infelizmente, ele não apenas se cobra demais como, com o passar dos anos, passou a usar suas regras interiores como padrão para avaliar os outros também.

Em outra de suas lembranças da infância, Bill se recorda de sentir entusiasmo e satisfação por resolver um quebra-cabeça (que lhe fora dado por sua tia como presente de aniversário) em apenas alguns minutos e, logo depois, uma ponta de tristeza porque a expectativa havia acabado. Hoje, Bill “brinca” com quebra-cabeças muito maiores no trabalho. Infelizmente, sua lógica particular o leva a ver tudo como um enigma a ser resolvido ou algo a ser melhorado — incluindo o frango queimado que sua esposa preparou e as notas 9 de seus filhos, presentes entre as diversas notas 10. Ao destacar essas falhas, Bill acredita que está melhorando a vida de todos ao redor, mas será que ele receberá os parabéns por encontrar essas falhas do mesmo modo que é elogiado no trabalho? No trabalho, ele pode salvar centenas de vidas ao apontar falhas. Em casa, sua própria vida está em risco por destacá-las!

A mesma habilidade que o transforma num grande engenheiro, contador ou pastor pode trabalhar contra você no casamento e na família. Por quê? Porque você terminará pagando um alto preço se levar sua habilidade de encontrar falhas em cem lugares diferentes para dentro do relacionamento com a esposa e os filhos. Embora Bill não se ligue “nessas coisas de psicologia”, ele é exatamente o tipo de pessoa que me procuraria porque sua esposa está prestes a largá-lo. Eu conversaria com alguém como Bill dizendo que a mesma habilidade que faz de você um grande engenheiro pode trabalhar contra você em seus relacionamentos mais íntimos, algo verdadeiro entre as pessoas nascidas em qualquer sequência de nascimento e de qualquer estilo de vida. E ninguém tem maior possibilidade de passar por cima dos outros em sua tentativa de “melhorar as coisas” que o primogênito da família ou alguém que tenha crescido com pais rígidos. Esse primogênito ou filho único, cujas lembranças da infância normalmente incluem o tema da realização, pode sentir que seu controle rígido transforma o mundo num lugar melhor, embora isso de fato não aconteça.

A mentira que Bill conta a si mesmo é a de que ele só tem importância quando está no controle, consertando as imperfeições do mundo ao redor. O mundo dos negócios faz de tudo para encontrar esse tipo de lógica particular quando a questão é bater as cotas de vendas e gerar lucros, mas, se Bill aplicar esses mesmos padrões aos relacionamentos em casa, o discurso sobre a “situação do lar”, proferido pela esposa, não conterà muitos comentários fulgurantes.

Consequentemente, as regras internas de Bill estão revirando seu estômago como uma betoneira, e ele desenvolveu todo tipo de dor de cabeça e problemas nas

costas. O fato é que ele está começando a passar mais tempo no consultório médico que em seu próprio escritório. Se Bill teve uma mãe que ficava em cima dele, cheia de preocupação, dizendo coisas como “Oh, não chegue muito perto disso! Não toque aquilo!”, então ele já teria uma propensão a ser perfeccionista que apenas piorou.

Se você é uma pessoa crítica — especialmente se é o primogênito ou alguém que cresceu com uma propensão a exigir perfeição de si mesmo por conta das expectativas de seus pais —, não se cobre demais, dizendo coisas como “eu realmente devo fazer melhor” ou “se eu fosse o melhor, isso não teria acontecido”. Faça isso e você estará estabelecendo expectativas irreais que só conseguiria satisfazer nos sonhos mais delirantes... sonhos que se tornarão pesadelos sem-fim, até que se rompa o ciclo de suas expectativas tão elevadas quanto o céu.

Bill precisa aprender que sua meticulosa atenção aos detalhes pertence ao escritório, não ao lar, e que os relacionamentos não são construídos como pontes. Em vez disso, os relacionamentos devem ser amadurecidos com amor repleto de graça, especialmente nos momentos de fracasso, para que não desabem. Se Bill for sábio, na próxima vez em que o jantar for servido, ele fará o possível e o impossível para deixar no escritório suas regras rígidas sobre construção de pontes estruturais e, ao contrário, desfrutará da construção de pontes relacionais.

Pontos fortes e fracos relacionados à sequência de nascimento

	Fraquezas potenciais nos relacionamentos	Forças no trabalho
<i>Primogênitos e filhos únicos</i>	Às vezes esquecem que nem sempre estão certos nos relacionamentos	Assumem o controle de situações de trabalho
<i>Filhos do meio</i>	Tendem a se esconder porque estão acostumados a ceder	Possuem grandes habilidades empresariais e habilidade de ver ambos os lados de uma questão
<i>Caçulas</i>	Podem perder de vista a manutenção da disciplina nos relacionamentos	Possuem uma atitude despreocupada que tranquiliza clientes e colegas de trabalho

SEJA O ANALISTA DE SEUS COLEGAS

Não importa se você é voluntária nas manhãs de domingo para atuar no ministério de crianças de sua igreja ou se é corretor da Bolsa de Valores: você entra em

contato com pessoas de todos os tipos. Você não gostaria de entender seus colegas de trabalho para sobreviver às tempestades políticas no escritório? Você gostaria de aprofundar seus relacionamentos e entender as mães de sua vizinhança (ainda que seja para sua própria sanidade, uma vez que muitas delas deixam você maluca)?

Se seu desejo é fazer isso, então você deve iniciar uma conversa dizendo coisas como “sabe, estou lendo um livro agora que tem uma premissa intrigante e me fez pensar nas lembranças da minha infância”. Essa é uma oportunidade perfeita para dar prosseguimento de modo informal, com a seguinte pergunta: “Você consegue lembrar alguma coisa de quando era pequeno?”. Não comece sentando com alguém num almoço de negócios e falando sobre sua lógica particular, os temas de seu estilo de vida e seus pontos de referência decisivos, porque a maioria das pessoas dirá: “Meu caro, não estou muito convencido disso”.

Pelo contrário, aborde a questão como se estivesse contando uma história. Quando estiver numa rodinha de colegas na segunda-feira pela manhã falando sobre o final de semana, ou sentada num banco vendo seu filho brincar, pergunte: “Quando você pensa em suas primeiras lembranças da infância, o que lhe vem à mente?”. A maioria das pessoas não dirá “por que você está perguntando isso?”, porque isso permite que elas falem de sua própria vida, e a maioria adora uma chance de poder falar sobre si.

Se você conversa bastante com alguém do trabalho, a aplicação dos princípios que aprendeu nos capítulos anteriores pode dar-lhe pistas sobre o que move aquela pessoa. Como um aparte, caso você ocupe uma posição gerencial e esteja entrevistando candidatos a alguma vaga, fazer perguntas sobre a família na qual as pessoas cresceram — ou até mesmo perguntar sobre as lembranças da infância da pessoa, se for oportuno — é uma excelente forma de entrar na cabeça de empregados potenciais.

Michael C. Feiner, ex-vice-presidente da Pepsico Europa, disse o seguinte em relação à sequência de nascimento e sua técnica ao entrevistar candidatos:

Normalmente faço uma última pergunta: “Você poderia falar sobre seu passado — pais, irmãos?”. Então, fico simplesmente ouvindo, enquanto toneladas de informações começam a jorrar... Essa é a parte mais rica da entrevista em se tratando de colher informações sobre o candidato e sobre os momentos marcantes de sua vida... Uma vez que realizar coisas numa organização grande e complexa depende muito de relacionamentos, sondo com profundidade os relacionamentos familiares da pessoa e a maneira como ela conquistou território dentro da família.^[67]

Ainda que você não seja um gerente de recursos humanos conduzindo uma entrevista de emprego, para conhecer seus colegas de trabalho, é útil quando os dois compartilham histórias da infância. Isso não apenas vai esclarecer por qual razão

você se relaciona com as pessoas de determinado modo, mas também pode ajudá-lo a evitar conflitos e aumentar sua produtividade no ambiente de trabalho à medida que souber como as pessoas ao redor veem o mundo e o lugar que ocupam nele.

Não seja tímido. Faça uma tentativa!

PRIMEIRO AS PESSOAS

Consultores financeiros lhe dirão que nunca se devem comprar ações por emoção ou por impulso, quando as notícias financeiras ganham destaque. Quando isso acontece, os fatos já são passado. Infelizmente, às vezes sou atraído pelo fogo como uma mariposa. Para mim, comprar ações que estão subindo como foguete é o mesmo que entrar numa grande festa: quanto mais pessoas, mais alegria! Para seu próprio bem, você não encontrará meu método publicado em nenhuma revista da área financeira. Tenho mais chances de recuperar meu investimento tentando acertar garrafas de leite na quermesse. Assim, há pouco tempo, quando liguei para minha corretora para que ela vendesse algumas ações minhas, descobri que, na linguagem de Leman, “a festa acabou” lá atrás, quando eu havia investido e perdido dinheiro.

Conforme continuamos a conversar, ficou claro rapidamente quanto minha corretora era cautelosa e profissional no falar. (Adivinhe qual era a sequência de seu nascimento?) Depois de mais alguns minutos, ela comentou que era casada.

— Você é casada! — disse eu. — Acho que você vai gostar muito de um livro — disse, pensando em meu livro *Sheet Music*, sobre intimidade conjugal.

— Oh — disse ela — gostaria muito de ler!

Seu amor pela leitura só confirmou minhas suspeitas sobre a sequência de seu nascimento — os primogênitos adoram ler —, de modo que deixei escapar que ela era provavelmente a primogênita da família.

— Bem... sim — respondeu ela. — Mas como você sabe disso?

— Dando um passo a mais — disse eu — a partir das coisas que você me disse sobre sua família, aposto que seu marido é o caçula da família dele.

— Sim — disse ela. — Como você adivinhou?

Pude imaginar seu olhar de suspeita, olhando por cima do ombro, pega de surpresa pelo fato de minhas suposições estarem completamente certas. Mencionei minha fascinação pela sequência de nascimento e terminei sugerindo que ela lesse meus livros *Sheet Music* e *The Birth Order Book*. Ela disse que leria e desligamos depois de mais alguns minutos de conversa sobre nossas famílias, cada um tendo desfrutado muito daqueles momentos.

Adoro interações como essa. Quando começamos a conversar, eu não era nada

além de mais um cliente. Mas, depois de alguns minutos, estávamos falando sobre nossa vida e havíamos criado um relacionamento, apesar de estarmos separados por milhares de quilômetros. Eu havia perdido dinheiro nos meus investimentos, mas ganhara na área que realmente importa: os investimentos que faço nos relacionamentos. Para mim, isso é “dinheiro na conta”.

Existem muito mais coisas nos negócios que dinheiro. Independentemente de quais sejam suas lembranças da infância — estejam elas repletas de pessoas ou não —, não faz sentido pôr as pessoas em primeiro lugar? Não é isso que enriquece a vida? Você se importa mais com o resultado de seu balancete ou com os investimentos que faz para nutrir seu relacionamentos? O que importa mais para você: ganhar mais dois centavos ou compartilhar esses dois centavos com alguém?

Talvez você esteja no trabalho errado ou utilizando habilidades erradas e, portanto, é um peixe fora d'água. Ou talvez esteja no trabalho certo, mas simplesmente precisa confiar mais nas forças que de fato possui, não naquelas que os outros esperam que você tenha. Onde quer que você esteja, seja qual for seu passado familiar e a composição da sua família hoje, independentemente do que esteja fazendo na vida agora, as lembranças de sua infância podem ajudá-lo a encontrar seu lugar no mundo e a localizar com precisão seus pontos fortes para que você siga adiante.

Entendo que, para alguns de vocês, essa jornada de exploração das lembranças da infância seja dolorosa. Quando criança, você viu e ouviu coisas pelas quais ninguém deveria passar. A leitura deste livro pode ter sido uma estrada difícil para você, e eu não poderia ter mais orgulho do esforço que você fez — você está seguindo na direção certa! Espero que as lições que você aprendeu aqui o ajudem a continuar navegando pela vida conforme você aceita a compreensão, a graça e o perdão nos relacionamentos que o feriram, de modo que você não esteja mais sujeito ao seu passado.

Aquele que passou por momentos mais felizes na vida também pode ter desenterrado pepitas preciosas em relação a si mesmo. Apegue-se a elas! O que você fará com essas lições valiosas que aprendeu sobre seus pontos fortes e fracos?

Quer sua jornada pelas lembranças da infância tenha sido fácil, quer difícil, espero que tenha sido positiva. Você acha que se conhece melhor depois de ter olhado para aquilo de que se lembra de sua infância? Está mais consciente de sua lógica particular à medida que segue agora por sua rotina diária? Entende os temas de seu estilo de vida e é capaz de perceber quando começa a se alimentar de mentiras sobre o que o torna importante na vida? Está capitalizando sobre suas forças e crescendo por meio de suas fraquezas nos relacionamentos e no trabalho?

Se o seu passado foi difícil ou não, a pergunta que se coloca à sua frente agora é: o que espera por você? Quando fechar este livro, você se empenhará em abrir-se dia após dia para as possibilidades que se apresentam?

Apenas pense. Antes mesmo de saber o que queria ser quando crescesse, algo dentro de você já sabia e capturou em imagens, histórias e sentimentos a pessoa que você se tornaria e seria para o resto da vida.

Essa chave para um presente e um futuro positivos esteve ali, juntamente com suas lembranças de infância, armazenada que foi quando você era pequeno. Mas agora depende de você colocar essa chave na fechadura e girá-la.

Você vai girá-la?

Mamãe, minha terapeuta da verdade

Quando relembro minha infância, fico surpreso por minha família não me ter amarrado num saco de batatas e me despachado para um circo! Eu era um completo idiota para meu irmão e minha irmã e nunca achei meu lugar na escola, a não ser que você considere aquela cadeira que ficava em frente à mesa do diretor. Diante de todos os problemas em que me meti na infância, você talvez pense que eu também não me dava bem com minha mãe. Mas me dava. A ironia era que eu podia conversar com minha mãe sobre qualquer coisa. *Qualquer coisa!* Tínhamos uma ligação extremamente próxima e nutríamos essa relação em todas as oportunidades.

Cerca de cinco anos atrás, enquanto passava o verão no estado de Nova York, como eu e minha família costumamos fazer, peguei minha doce mãe em sua casa. Enquanto passeávamos pela vizinhança por onde cresci, refletíamos sobre minhas travessuras e brincadeiras de criança e sobre o fato de que, de alguma forma — miraculosa, é claro — dei certo na vida.

— Passamos a perna em muita gente daquela época, não é, mãe? — brinquei.

Ela riu, porque creio que houve momentos em que ela mesma foi enganada e ficou pensando como é que eu poderia ter pensado em tudo aquilo. Ela costumava brincar, dizendo que ia mais à escola que eu, e certamente houve épocas em que isso não esteve muito longe da verdade.

— Sempre hesitei em lhe dizer isto — respondeu ela — mas, quando você estava no ensino médio, orei a Deus pedindo que enviasse pelo menos uma nota 5 no seu boletim como sinal de que havia alguma coisa dentro de você.

Finalmente consegui aquela nota 5 e algumas outras. Embora tenha conseguido formar-me raspando no ensino médio, consegui entrar na faculdade, fazer pós-graduação e, por fim, o doutorado. Se você me tivesse dito na época do ensino médio que um dia as pessoas me chamariam de “dr. Leman”, eu teria rido de você. Adoro uma boa piada.

Mas, uma vez que acreditamos facilmente nas mentiras de nossa lógica particular durante a fase de crescimento, costumamos ver a nós mesmos como a piada. É preciso que outros nos ajudem a ver como realmente somos, e minha mãe foi a pessoa que desempenhou esse papel em minha vida. Foi ela quem de fato me levou

a sério, realizou a terapia da verdade comigo e fez toda a diferença na minha vida. Apesar de todas aquelas notas vermelhas presentes nas minhas provas, trabalhos e boletins e dos primeiros anos de minha vida, ela nunca deixou de acreditar em mim. Ela via minhas limitações — provavelmente chegou a ver algumas de suas próprias deficiências em mim, além de padrões familiares doentios passados de uma geração a outra —, mas continuou acreditando em mim em vez de permitir que eu acreditasse nas mentiras que contava a mim mesmo. Por fim, sua crença em mim começou a ter algum efeito, e eu também comecei a acreditar que poderia haver “alguma coisa” dentro de mim, como minha mãe havia orado. Ela foi a melhor terapeuta da verdade que eu poderia ter tido, e aquele passeio que fizemos juntos, quando compartilhamos o amor e o carinho que sentíamos um pelo outro, é um dos momentos que guardarei com mais carinho pelo resto de minha vida.

Quatro anos depois dessa conversa, minha mãe faleceu, em seu aniversário de casamento, na véspera do Ano Novo. Como você pode imaginar, sepultar minha mãe trouxe de volta uma enxurrada de lembranças. Sendo mãe, amiga especial e próxima como ela foi, como eu poderia deixar de ter lembranças queridas?

Fui lembrado da influência que ela exerceu décadas atrás. Meu livro *Parenthood Without Hassles: Well Almost* foi lançado numa manhã de primavera, no final da década de 1970. Estive em Buffalo, Nova York, como convidado de um programa de entrevistas, e estava voltando ao aeroporto para pegar um avião para casa, em Tucson. Enquanto seguia pela estrada, porém, algo dentro de mim, algum instinto despertado pela saudade, empurrou-me para a casa onde vivera na infância. Saí da estrada para passar por nossa antiga vizinhança, que ficava a pouco menos de um quilômetro da ponte sobre o riacho Ellicott.

É um lugar maravilhoso. Lembrei-me de que passava praticamente todos os dias do final da primavera até o final do verão pescando e vendo os dias preguiçosos arrastar-se. O fato é que passei tanto tempo perto daquele riacho, que o apelido que meu amigo Cabeça de Lua me deu foi “Rei do Riacho”.

Enquanto dirigia, fiquei tão perdido em meus pensamentos ao olhar para o rio por cima da ponte, que poderia ter jurado que deslizei por uma fenda temporal e fui levado três décadas para trás. Ali, abaixo, naquelas mesmas pedras onde eu costumava pescar, exatamente no mesmo lugar, havia um menino pescando. Foi como se eu estivesse olhando para mim mesmo. Ali, sentada exatamente no mesmo lugar onde minha mãe costumava sentar-se comigo, havia uma mulher lendo, enquanto tomava conta de seu filho.

Minha cabeça girava com as lembranças, e meu coração bateu mais forte quando saí da estrada, fiz a volta e retornei pela ponte. As lembranças voltarvam com

rapidez, rodando intensamente ao meu redor. Lembrei-me de mim mesmo, com minha pequena vara de pescar, em pé ali com apenas cinco anos de idade, e lembrei que todo verão eu e meu amigo Cabeça de Lua tentávamos construir um bote para velejar até o Taiti — e que sempre o bote terminava afundando, e nós bebíamos um pouco da água do riacho Ellicott. Lembrei-me dos passeios matinais pelo riacho, como aquele em que escrevi um bilhete à minha mãe, às 4 horas da manhã, dizendo:

Mãe

Fui ver minhas armadilhas. Não se preocupe, peguei a jaqueta quente e as luvas.

Te amo,

Kevin

Agora, você já sabe como a coisa funciona, o que essas lembranças lhe dizem?

Creio que elas revelam que eu era um pequeno aventureiro, que amava a criação de Deus e que aquela pequena margem rochosa ao longo do riacho Ellicott foi especial para mim durante minha fase de crescimento. Mas acho que essas lembranças ternas revelam um ponto ainda mais importante sobre minha vida: o papel central que minha mãe teve em minha formação.

Embora eu tenha crescido na época de séries de televisão como *Foi sem querer*, minha mãe certamente não era uma dona de casa como a sra. June Cleaver. Ela trabalhava no turno da noite como enfermeira e supervisora de uma casa de recuperação de crianças, e depois voltava para ver seus filhos ir para a escola. Lembro-me de uma ocasião, ainda criança, quando vi minha mãe arrastar-se pela rua na direção de casa por entre cinquenta centímetros de neve que caíra na noite anterior, quando ela ainda estava no trabalho. Os invernos podem ser traiçoeiros em Buffalo, e os caminhões de limpar neve ainda não haviam aplanado todas as ruas; contudo, lá estava ela, lutando para chegar a casa, por entre a neve profunda, para que pudesse cuidar de nós.

Ela cuidava de nós com o coração da mamãe urso. Sabia quanto eu gostava de pescar e costumava dar-se ao trabalho de preparar um lanche para nós — sanduíches de pasta de amendoim e geleia, batata chips e Pepsi Cola — antes de fazermos o caminho de quase um quilômetro até o riacho. Então, sentava-se mais acima, à margem, numa saliência, e ficava apreciando minha pescaria.

Era exatamente o que a outra mulher estava fazendo com seu filho naquele dia de primavera, quando voltei àquele local décadas depois. Enquanto estive ali no

carro, olhando o riacho Ellicott naquele dia ensolarado, senti-me compelido a fazer alguma coisa por aquela mulher que, sem saber, me havia lembrado minha infância e quanto minha mãe significou para mim. Eu estava fazendo uma viagem de promoção de meu livro *Parenthood Without Hassles: Well Almost* e, assim, tirei um exemplar da caixa que estava no porta-malas e escrevi o seguinte na primeira página:

Continue cuidando bem desse pequeno pescador. Você está dando lembranças das quais ele se recordará pelo resto da vida.

Caminhei pela encosta rochosa e, quando a mulher se virou, eu disse simplesmente: “Aqui, gostaria de lhe dar isto”. Ela olhou curiosa, pegou o livro e me agradeceu. Virei-me e voltei para o carro, dei partida e fui para o aeroporto pegar o avião para casa.

Creio que Deus usa pessoas de maneiras misteriosas, colocando-as na sua vida por alguma razão. Ele certamente colocou aquela mulher na minha vida para que eu lembrasse quanto minha mãe me dera. Talvez ele tenha usado alguma coisa neste livro para lembrar você daqueles que lhe deram algo.

Existe uma razão para termos analisado tão intensamente as lembranças de sua infância. Contudo, por mais proveitoso que tenha sido caminhar por seu passado, como você usará o que aprendeu à medida que destrancar e abrir as portas que o levam ao futuro? Aquilo aconteceu lá no passado, e isto está acontecendo agora. A vida que você vive hoje é o passado do qual em breve se lembrará. Qual foi a última vez que você disse às pessoas importantes de sua vida “obrigado por acreditar em mim”? Eu disse essas palavras a minha mãe em muitas ocasiões e, se tivesse oportunidade, repetiria centenas de outras vezes se ela estivesse viva hoje.

Como minha mãe, que acreditou em mim quando havia pouca coisa em meu comportamento exterior em que acreditar, e como aquela mãe, sentada à margem rochosa do riacho enquanto seu filho pescava, você está acrescentando marcas indelévels às lembranças daqueles que o cercam. Um dia — no mês que vem ou daqui a décadas, quando você estiver dizendo adeus a alguém a quem ama — talvez vocês dois olhem para este mesmo dia. Do que a pessoa a quem você ama se lembrará? Do que você se lembrará?

Nunca se esqueça disso, pois a lembrança que vocês estão criando hoje pode muito bem ser aquela que vai durar uma vida inteira.

Bibliografia

- Frady, Marshall. *Billy Graham: A Parable of American Righteousness*. Boston: Little Brown, 1979.
- Jackson, Michael. *Moonwalk*. New York: Doubleday, 1988.
- Leman, Kevin. *Winning the Rat Race Without Becoming a Rat*. Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1996.
- Leno, Jay & Zehme, Bill. *Leading with My Chin*. New York: HarperCollins Publishers, 1996.
- Murray, Bill & Peper, George. *Cinderella Story: My Life in Golf*. New York: Doubleday, 1999.
- Parmelin, Helene. *Picasso Says*. Trad. para o inglês Christine Trollope. London: Allen and Unwin, 1969.
- Richardson, John. *A Life of Picasso. Volume 1: 1881-1906*. New York: Random House, 1991.
- Sanello, Frank. *Spielberg: The Man, the Movies, the Mythology*. Dallas: Taylor Publishing Company, 1996.
- Sebba, Anne. *Mother Teresa: Beyond the Image*. New York: Doubleday, 1997.
- Spink, Kathryn. *Mother Teresa: A Complete Authorized Biography*. New York: HarperCollins, 1997.
- Waldron, Robert. *Oprah!* New York: St. Martin's, 1987.

Compartilhe suas impressões de leitura escrevendo para:

opinio-do-leitor@mundocristao.com.br

Acesse nosso *blog*: www.mundocristao.com.br/blog

- [1] “Martin Luther King, Jr. Historic Resource Study”, <<http://www.nps.gov/archive/malu/hrs/HRS1.htm>>.
- [2] Cal Fussman, “Donald Trump, 57: What I’ve Learned: The Titan”, *Esquire*, janeiro de 2004.
- [3] Anne Sebba, *Mother Teresa: Beyond the Image*, p. 13-16.
- [4] “Young Bill Gates: \$5 Bill”, <<http://anecdote.com/index.php?aid=139>>.
- [5] Marshall Frady, *Billy Graham: A Parable of American Righteousness*, p. 40.
- [6] Bronwyn Ritchie, “Overcome the fear of public speaking with mental preparation strategies”, <<http://www.ezinearticles.com/?Overcome-the-fear-of-public-speaking-with-mental-preparation-strategies&id=185194>>.
- [7] Termo cada vez mais popular no Brasil. Trata-se do *show* em que o humorista está sozinho no palco e faz sua apresentação contando piadas, imitando pessoas etc. (N. do T.)
- [8] Veja Romanos 8:28.
- [9] David Willey, “Face-to-face with Michelangelo’s genius”, *BBC News*, 25 de maio de 2004, <<http://news.bbc.co.uk/2/hi/entertainment/3744835.stm>>.
- [10] Brainy Quote, <http://www.brainyquote.com/quotes/authors/b/bill_cosby.html>.
- [11] Michael Jackson, *Moonwalk*, p. 11.
- [12] Idem, p. 6.
- [13] Idem, p. 9.
- [14] “Dispute Shuts Down Jackson Ranch”, *BBC News*, 10 de março de 2006, <<http://news.bbc.co.uk/1/hi/entertainment/4792028.stm>>.
- [15] “Michael Jackson Opens Neverland Ranch”, *RTE Guide*, 27 de agosto de 2003, <<http://www.rte.ie/arts/2003/0827/jacksonm.html>>.
- [16] National Cancer Institute, *Smoking and Tobacco Control Monograph No. 5*, <http://cancercontrol.cancer.gov/tcrb/monographs/5/m5_foreword.pdf>.
- [17] Beth Livermore, “Build a Better Brain”, *Psychology Today*, <<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-19920901-000024.html>>.
- [18] Carlin Flora, “Turning Moments into Memories”, *Psychology Today*, <<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-20031118-000001.html>>.
- [19] h2g2, “Bill Murray – actor”, <<http://www.bbc.co.uk/dna/h2g2/A7951412>>.
- [20] Bill Murray & George Peper, *Cinderella Story*, p. 20.
- [21] Idem, p. 18-19.
- [22] Neil Smith, “Denzel Washington interview”, <<http://www.virgin.net/movies/interviews/denzelwashington2.html>>.
- [23] Academy of Achievement, “Larry King”, <<http://www.achievement.org/autodoc/page/kin0int-2>>.
- [24] Academy of Achievement, “Larry King”, <<http://www.achievement.org/autodoc/page/kin0int-1>>.
- [25] Rio de Janeiro: Alta Books, 2003.
- [26] Family Communications, “Fred Rogers: Biography”, <<http://www.fci.org/viewcontent.asp?sectionID=2&subsectionID={E83DD3B7-4304-4347-894F-20E9733DC19F}>>.
- [27] Family Communications, “Melodies in the Keys of Childhood: The Music of Fred Rogers”, <<http://www.fci.org/viewcontent.asp?sectionID=1&subsectionID={824F0D6D-B199-4FF2-8475-2A897848D42B}&subsubsectionID={5CC812F1-E793-4569-B24E-D391F5733EE4}>>.
- [28] “Young Kiefer Sutherland: Out Cold”, <<http://anecdote.com/index.php?aid=20959>>.
- [29] IMDB, “Biography for Kiefer Sutherland”, <<http://www.imdb.com/name/nm0000662/bio>>.
- [30] Roger Ebert, “The Movie Maker: Steven Spielberg”, <http://www.unlv.edu/programs/filmarchive/catalog_archive100/1968_amblin2.html>.

- [31] IMDB, “Biography for Jay Leno”, <<http://www.imdb.com/name/nm0005143/bio>>.
- [32] Consultado em: <http://www.eagletribune.com/news/stories/20021012/FP_002.htm>. (Esse *site* já não está disponível.)
- [33] Jay Leno & Bill Zehme, *Leading With My Chin*, p. 19-20.
- [34] Cal Fussman, “Donald Trump, 57: What I’ve Learned: The Titan”, *Esquire*, janeiro de 2004.
- [35] “Donald Trump: Music Teacher”, <<http://anecdorage.com/index.php?aid=13570>>.
- [36] O termo original é *shillelagh*, bastão irlandês usado para caminhar.
- [37] Edward Kennedy, “Navigating the Country Back on the Right Course”, *Today*, 20 de abril de 2006, <<http://www.msnbc.msn.com/id/12404515/>>.
- [38] Disponível em: <<http://anecdorage.com/index.php?aid=7342>>.
- [39] “Interview with Tiger Woods”, 25 de janeiro de 2006, <<http://www.pga.com/news/tours/pga-tour/woodsinterview012506.cfm>>.
- [40] Joe Robinson, “How We Live: Bring Back the 40-Hour Workweek — And Let Us Take a Long Vacation”, *Los Angeles Times*, 1o de janeiro de 2006.
- [41] Kathryn Spink, *Mother Teresa: A Complete Authorized Biography*. p. 3.
- [42] Anne Sebba, *Mother Teresa: Beyond the Image*, p. 16.
- [43] Anne Sebba, *Mother Teresa: Beyond the Image*, p. 13-14.
- [44] John Richardson, *A life of Picasso*, p. 29. Informação extraída de Helene Parmelin, *Picasso Says*, p. 73. Publicado originalmente como *Picasso dit...* Paris: Gonthier, 1966.
- [45] Idem.
- [46] Annie Murphy Paul, “This Is the Time to Remember”, *Psychology Today*, março / abril 1998, <<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-19980301-000016.html>>.
- [47] Frank Sanello, *Spielberg: The Man, the Movies, the Mythology*, p. 2.
- [48] Robert Waldron, *Oprah!*, p. 34.
- [49] Idem, p. 36.
- [50] Nicole Mowbray, “Oprah’s Path to Power”, *The Observer*, 2 de março de 2003, <<http://observer.guardian.co.uk/international/story/0,905771,00.html>> e “Oprah Opens Up About Drugs and Abuse”, *MSNBC*, <<http://www.msnbc.msn.com/id/9996876/page/2/>>.
- [51] David Breskin, “Bono: U2’s Passionate Voice”, *Rolling Stone*, 8 de outubro de 1987, p. 44.
- [52] Consultado em: <<http://www.thecatholicspirit.com/archives.php?article=5550>>. (Esse *site* já não está disponível.)
- [53] “Charles Monroe Schulz: Good Grief II”, <<http://www.anecdorage.com/index.php?aid=5995>>.
- [54] “Charles Monroe Schulz: Good Grief”, <<http://www.anecdorage.com/index.php?aid=1412>>.
- [55] Maryanne Garry & Devon Polaschek, “Reinventing Yourself”, *Psychology Today*, novembro / dezembro de 1999, <<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-19991101-000039.html>>.
- [56] Daniel Schacter, “The Seven Sin of Memory”, *Psychology Today*, maio / junho de 2001, <<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-20010501-000028.html>>.
- [57] Efésios 4:26.
- [58] “Jane Elliott’s Blue Eyes Brown Eyes Exercise”, <<http://janeelliott.com/index.htm>>.
- [59] “Memory Quotes”, <<http://en.thinkexist.com/quotations/memory>>.
- [60] Sharon Waxman, “The Scoundrel King”, *Washington Post*, 6 de outubro de 1996, <<http://www.washingtonpost.com/wp-srv/style/longterm/review96/fhackman.htm>>.
- [61] John Culhane, “Gene Hackman’s Winning Wave”, *Reader’s Digest*, setembro de 1993, p. 88-89.
- [62] Ellen Hawkes, “The Day His Father Drove Away”, *Parade*, 26 de fevereiro de 1989, p. 10-12.

[63] “Larry King Goes One-On-One with Gene Hackman”, transcrito de *Larry King Live*, 7 de julho de 2004, <<http://transcripts.cnn.com/TRANSCRIPTS/0407/07/lkl.01.html>>.

[64] Hara Estroff Marano, “Secrets of Married Men”, *Psychology Today*, 26 de julho de 2004, <<http://www.psychologytoday.com/articles/pto-20040726-000013.html>>.

[65] Veja Gênesis 2:18.

[66] “Growing Up with a Famous Father: Sometimes, Celebrity Dads Also Know Best”, *Ebony*, junho de 1996, p. 122-124.

[67] Kevin Leman, *Winning the Rat Race Without Becoming a Rat*, p. 118.